bien manger • bien vivre

madame

À l'aide!
Je perds tout...

Attention,
les gaffeuses sont là!

Produits de beauté en pharmacie
Beaux, bons, pas chers

Le retour *de Claire Lamarche*

Délicieux *poivrons*

2,99 $ • Septembre 2010
www.madame.ca

Mode
Chic, la mode d'automne!

09
0 65385 86411 1
PP40064924

OLAY

Sept bienfaits anti-âge.
Réunis dans une jolie petite bouteille.

©2010 P&G

Total Effects de Olay atténue l'apparence des ridules et des pores, unifie le teint, ravive l'éclat, donne une apparence plus lisse, hydrate et maintient l'hydratation. Vous n'auriez jamais cru que cette petite bouteille pouvait offrir sept bienfaits extraordinaires pour la peau.

C'est beau d'être bien dans sa peau.™

total effects

sommaire

16

43

REPORTAGE

16 *Je perds tout… À l'aide!*

Vous perdez régulièrement vos clés, votre cellulaire et… même votre chemin? Eh bien, sachez que tout n'est pas perdu! Il existe plein d'astuces pour vous faciliter la vie.

SANTÉ

22 *Pour en finir avec l'insomnie*

Nul besoin d'absorber des somnifères pour sombrer dans les bras de Morphée et… y rester jusqu'au petit matin. Il suffit souvent de bien préparer son sommeil et de mettre en pratiques des trucs tout simples.

26 *Vos questions*

Glucides et diabète

PSYCHO

28 *Attention, les gaffeuses sont là!*

Certaines personnes ont l'art de se mettre systématiquement les pieds dans les plats. Et vous? Coup d'œil sur les gaffeuses et sur les façons de se tirer d'embarras.

DESTIN

32 *Françoise d'Aubigné, marquise de Maintenon*
Dans l'ombre du Roi-Soleil

Issue d'une classe privilégiée, mais sans fortune, Françoise d'Aubigné va effectivement connaître une extraordinaire et énigmatique ascension.

BEAUTÉ

39 *Les produits en pharmacie: beaux, bons et pas chers*

La beauté n'a pas de prix, dit-on. Mais cela ne veut pas dire qu'elle doive être ruineuse! La solution? Un arrêt à la pharmacie. Vous y dénicherez des produits qui vous feront belle sans qu'explose votre budget cosméto.

MODE

43 *Chic, allure, glamour… et tendance*

CUISINE

48 *L'aubergine fait le tour du monde*
54 *Du riz pour souper*
58 *Légumes d'automne*
62 *Marinades et compagnie*

CHRONIQUES

6 *Billet*
De jour en jour
8 *Courrier*
10 *Culture*
Claire Lamarche, la grande timonière
14 *Lecture*
66 *On aime*
Pour pitou et minou

NOS RECETTES

Accompagnements
50 Aubergine grillée, vinaigrette au miso et à la moutarde
52 Aubergines à la parmigiana
63 Cornichons et chou-fleur aigres-doux
63 Gombos piquants marinés
64 Marinade de carottes piquantes
48 Ratatouille

Plats principaux
60 Gratin de feuilles de bettes à carde farcies
60 Légumes au four, recette méditerranéenne
59 Poivrons farcis à l'agneau et au boulgour
56 *Pulao* aux légumes
54 *Purloo* aux crevettes à la créole
56 Risotto aux moules et aux tomates

Salade
50 Salade avec vinaigrette au miso faible en gras

Septembre 2010

Rédacteur en chef Jean-Louis Gauthier
Directeur artistique Marco Drouin
Éditrice Francine Tremblay

Responsable culture Betty Achard
Responsable santé Jacqueline Simoneau
Responsable nutrition Isabelle Huot
Responsable vie pratique Danielle Lachance
Responsable cuisine Andrew Chase
Responsable mode Martine Leroy
Réviseure Marie-Thérèse Duval
Responsable site Web Isabelle Rheault

Directrice générale des opérations Lise Paul-Hus
Directrice administrative Guylène Dumais
Adjointe administrative Shamira Meghji
Directrice, marketing et diffusion Martine Aubin
Responsable diffusion kiosque Nathalie Libersan
Directrice des communications Nathalie Carbonneau
Adjointe aux communications Clotilde Lagourgue
Coordonnatrice Sylvie St-Amand
Conceptrice graphique Marie-Ève Hébert

Directeur général des ventes par intérim Reneault Poliquin
Directrice, ventes Louisa Di Tullio

Représentantes, Toronto
Gayle Taguchi, Jessica Scott, Jane Curran, Anna Vecera Marto
Andrea Topping, Monique Hourd
Représentants, Montréal
Israël Brais, Julie Courchesne, Marie-Josée Lefebvre, Sylvie Lizotte
Coordonnatrice des ventes Maria Perrotti
Représentant, Vancouver Kevin McEwan

Présidente Natalie Larivière
Vice-président principal du groupe des solutions d'affaires et aux consommateurs Pierre Marcoux
Vice-présidente principale, solutions aux consommateurs Francine Tremblay
Vice-président aux finances Haig Poutchigian
Président du conseil Rémi Marcoux

Abonnements: 1 800 528-3843
MADAME, Service des abonnements,
C. P. 11094, succ. Centre-ville,
Montréal (Québec) H3C 5E6

MÉDIAS TRANSCONTINENTAL S.E.N.C.
www.medias-transcontinental.com

* ©2010, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc.

billet

Maryse Raymond

De jour en jour

Si les mois avaient une couleur, septembre serait, me semble-t-il, d'un beau vert tendre, avec une petite pointe de nostalgie au fond des yeux. C'est la fin de l'été et des vacances. Et le temps porte déjà dans ses parfums un peu de l'automne qui s'en vient.

Septembre, c'est aussi le mois des commencements, la fièvre de la rentrée avec, parfois, ce léger pincement au cœur, cette excitation où la joie le dispute à l'inquiétude. C'est qu'une nouvelle vie s'ouvre devant nous. Rappelez-vous, quand vous étiez enfant, les heures qui précédaient le retour en classe, où la hâte de retrouver les amis se mêlait à une certaine crainte – du moins, c'était mon cas. Ce nouveau professeur dont j'allais bientôt faire la connaissance, allait-il m'aimer? C'est qu'on a déjà assez vécu à cet âge pour savoir que, dans la vie, tout est affaire d'atomes crochus, de sympathie spontanée. Et malheur à soi si le professeur nous prend en grippe! L'année sera longue, très longue.

C'est ainsi que, d'une rentrée à l'autre, j'ai approfondi l'idée qu'on n'en a jamais fini de faire ses débuts dans la vie.

Petit saut dans le temps… Me voilà à l'aube de mes 13 ans, en chemin pour le pensionnat. Je ne me souviens plus du temps qu'il faisait dehors en ce début du mois de septembre, si le soleil plombait ou si les nuages glissaient paresseusement dans le ciel. Mais ce dont je suis sûr, c'est qu'à l'intérieur, côté cœur, c'était chagrin comme un jour de pluie. Maman étant à l'hôpital – encore ce fichu cancer –, c'est tante Régina qui m'accompagnait au seuil de ma nouvelle vie. Elle m'a aidé à défaire ma valise, à ranger mes choses dans les deux grands tiroirs sous le lit. Puis il a bien fallu la laisser partir. J'ai alors senti comme un coup sec à l'intérieur: le fruit venait de se détacher de l'arbre. Ce soir-là, je me suis endormi seul, loin des miens. J'ai su que l'enfance était désormais chose du passé.

Autre saut dans le temps… Me voici de l'autre côté de l'Atlantique, en France, à l'Université de Provence. C'est la rentrée. J'ai de la barbe au menton et les cheveux longs comme ceux d'un hippie. C'est que je suis maintenant un homme – enfin, c'est ce qu'on dit. Et pourtant, je ressens la même fébrilité que lorsque j'étais enfant, à la veille d'une nouvelle année scolaire. Serai-je à la hauteur? Ferai-je le poids à côté de mes cousins français, héritiers de longs siècles de culture et qui s'expriment avec tellement de grâce et d'élégance?

Quelques années encore… Je suis de retour au pays, enseignant le français dans une petite école de Palmarolle, en Abitibi. Mais ce que je veux par-dessus tout, c'est écrire. Un jour, je prends rendez-vous avec la rédactrice en chef de *Châtelaine*, Francine Montpetit, en espérant qu'elle me donne ma chance. Sur quoi aimeriez-vous écrire? demande-t-elle de sa belle voix grave. Petite hésitation… Sur les peines

d'amour, finis-je par laisser tomber. C'est que je suis en plein dedans, l'amour et la peine... Ce sera mon premier article: «Une peine d'amour, ça c'est un cadeau!» Quelques semaines plus tard, un samedi matin, dans un kiosque à journaux de la rue Ontario, je tiens dans mes mains le numéro de *Châtelaine* dans lequel se trouve mon article. Quelle joie! Quelle fierté! Je passe à la caisse, la tête haute, comme si le monde m'appartenait. J'ai réussi! J'en suis convaincu. Ô jeunesse! Ô naïveté! Dans le feu de l'émotion, j'avais oublié que la joie est passagère et le bonheur, toujours à recommencer.

C'est ainsi que je suis devenu journaliste, vendant mes mots à la petite semaine, un article chassant l'autre; mais, surtout, ne sachant jamais de mois en mois si j'arriverais à payer mon loyer. Puis, après plusieurs années de galère, je décroche mon premier job permanent: rédacteur en chef du *Bel Âge*. Le bonheur! Pour la première fois de ma vie, j'ai un salaire régulier avec, en prime, une assurance maladie. Je m'agrippe à cette sécurité. Je commence à mettre un peu d'argent de côté. J'achète une maison, adopte un petit chien, monsieur Edmond, et cherche à rembourser mon hypothèque le plus rapidement possible.

Autre saut, autre bond... L'an 2000, où tout devait se détraquer, les ordinateurs, cesser de fonctionner, la planète, se déboussoler. On m'offre de prendre la direction de *Madame*. Un matin de septembre, je me suis donc présenté à vous. Vous m'avez aidé, grâce à vos doux commentaires à la lecture de mon billet, à aimer de plus en plus ce que je suis, à exprimer les choses comme je les sens. Car, là aussi, en matière d'accomplissement et d'estime de soi, on n'en a jamais fini de remettre sur le métier son ouvrage.

Dix ans maintenant que nous faisons route ensemble! Dans quelque temps sonnera l'heure de la retraite. Il me vient parfois l'envie de retourner vivre à Amos, pays de mes racines. On verra! Mais où que j'aille, j'espère continuer à nourrir encore longtemps d'autres projets, d'autres rêves, et à servir la vie du mieux que je le peux.

Vous connaissez sûrement cette chanson de Jean-Loup Dabadie, *Maintenant, je sais*, qu'interprète Jean Gabin.... «Il y a 60 coups qui ont sonné à l'horloge. Je suis encore à ma fenêtre, je regarde et je m'interroge. Maintenant je sais qu'on ne sait jamais!» Vrai! Tant que dure la vie, elle se recrée constamment en nous, semblable et toujours différente. On n'en a jamais fini d'apprendre sur les autres et sur soi-même, et de s'imprégner de la fragilité des choses. Bien sûr, on tire quelques leçons avec les années. On apprend à se faire davantage confiance. À respecter la personne qu'on est. À s'aimer. Mais l'essentiel prend sans cesse des couleurs différentes. On n'a jamais terminé de faire le tour de son jardin.

On n'en a jamais fini d'apprendre sur les autres et sur soi-même, et de s'imprégner de la fragilité des choses.

Finalement, elle me plaît assez, cette idée d'une vie toujours à recommencer... Et ce désir d'y entrer chaque fois – je veux dire à chaque instant – comme si c'était la première fois, curieux, prêt à tout donner comme au premier jour. Allez, bonne rentrée, chers écoliers!

Jean-Louis Gauthier, rédacteur en chef
gauthierjl@transcontinental.ca

courrier

Fascinants parcours

Je reçois votre magazine depuis plusieurs années. Je le savoure de la première à la dernière page. J'apprécie particulièrement ces magnifiques portraits que vous nous offrez mois après mois, comme ceux d'Alice Parizeau (mai 2010), d'Yvette Rousseau (juin 2010), de Renée Hudon (mai 2010) et de Marie Hélène Bellavance (juin 2010). Merci de nous faire découvrir ou mieux connaître ces femmes extraordinaires.

Estelle Savaria, Sainte-Thérèse

La vie d'Isabelle

La vie d'Isabelle Montour m'a fascinée («Isabelle Montour, la précieuse interprète», juillet-août 2010). Je remercie Marie Desjardins de nous l'avoir si bien décrite. Merci également pour votre article «C'est la fête au jardin» (juillet-août 2010). Vous m'avez donné une très bonne idée pour notre pique-nique familial annuel.

Louise Rivard, Québec

Lettre à Edmond

Cher Edmond, tu te demandes, en regardant ton maître écrire, ce qu'il peut y avoir de si intéressant à faire ainsi courir un crayon sur un bout de papier («L'amour fou», juillet-août 2010). Laisse-moi te dire que ce petit bout de papier fait vibrer bien des cœurs... Tu sais, Edmond, c'est toujours avec bonheur que je lis le billet de ton maître dans lequel il parle souvent de toi et de l'amour qu'il te porte. Lire ses billets, c'est comme déguster des truffes avec un bon porto.

Danielle G., Québec

Madame pour la vie

Votre magazine fait maintenant partie de ma vie. C'est toujours un plaisir de lire le billet du rédacteur en chef. Et vos articles santé sont toujours intéressants, vos recettes, succulentes. J'apprécie aussi beaucoup vos suggestions de lecture et les destins de femmes remarquables. Merci de m'avoir fait connaître Alice Parizeau. Mille fois bravo.

Johanne Savard, Saint-Roch-de-Mékinac

Écrivez-nous... et gagnez!

Faites-nous part de vos commentaires. Nous tirons au sort une lettre parmi celles que nous avons reçues. Vous comprendrez cependant que, faute d'espace, nous ne pouvons publier toutes vos lettres. Notre gagnante pour le présent numéro est **Johanne Savard** de Saint-Roch-de-Mékinac. Elle recevra un cadeau offert par **Nutricap**. N'oubliez pas d'indiquer vos nom, adresse et numéro de téléphone. Adressez vos commentaires à: Courrier Madame, 2001, rue University, bureau 900, Montréal (Québec), H3A 2A6. Télécopieur: 514 499-3078.

LE VÉHICULE OFFICIEL DE LA VRAIE VIE

VOICI LA MINI-FOURGONNETTE QUI S'ADAPTE À VOUS COMME PERSONNE.

C'est agréable de savoir qu'il existe un véhicule capable de s'adapter au changement aussi rapidement que vous. Côté innovation, la Dodge Grand Caravan est seule en tête avec ses deux écrans DVD et son système Media Centre en option comprenant lecteur CD et DVD, système de navigation, caméra d'aide au recul et système téléphonique Uconnect mains libres. Attendez-vous aussi à des économies d'essence enviables et à une flexibilité de configuration sans égale. Il y a de la place pour sept ou pour des sièges Stow 'n Go[MD] escamotables qui vous laissent tout l'espace qu'il vous faut. Même si chaque jour tout va plus vite, la Dodge Grand Caravan est conçue pour conserver sa longueur d'avance*.

Sièges Stow 'n Go[MD*]

Deux écrans DVD*

Système de navigation*

★★★★★ COTE DE SÉCURITÉ CINQ ÉTOILES**

LA MINI-FOURGONNETTE LA PLUS VENDUE AU CANADA DEPUIS PLUS DE 25 ANS√

DODGE

GRAND CARAVAN

DODGE.CA

* Certains équipements mentionnés sont en option. ** Tests effectués par l'organisme National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA).
√ Affirmation basée sur les ventes totales enregistrées en 2009 selon R.L. Polk. Visitez dodge.ca pour les détails et les conditions.

Par Betty Achard

Claire Lamarche
La grande timonière

PHOTO : MARTIN LAPRISE, MISE EN BEAUTÉ : ALEXIA

«C'est une idée tellement géniale que je regrette de ne pas l'avoir eue!» On vous comprend, Claire Lamarche, mais ce qui est tout aussi génial, c'est que Télé-Québec vous ait choisie vous, précisément, pour animer *Huis clos*, une émission qui donne la parole aux citoyens. On le sait depuis une trentaine d'années, avec Claire Lamarche, la magie opère toujours. Si pendant cette période Radio-Québec est devenue Télé-Québec, l'animatrice, elle, n'a pas changé. À la ville comme au petit écran, Mme Lamarche reste désarmante de naturel. Elle est indémodable, puisqu'elle n'a jamais suivi de mode! Avoir son style lui suffit et a toujours comblé son public.

Selon Claire Lamarche, une bonne animation consiste à pousser les participants, sans oublier les plus timides d'entre eux, à utiliser leur droit de parole, quitte à les provoquer.

Huis clos se promet d'aborder des sujets sociaux d'importance. Pour Claire Lamarche, il n'y a pas de sujets tabous: «Ce qui se discute dans les chaumières, autour d'une table, dans les écoles ou dans les bars peut être abordé à la télévision. Tout est dans la manière.» Or la manière, l'animatrice vedette la possède. Savoir créer les conditions pour que les gens soient à l'aise, c'est un de ses atouts majeurs. Ce «huis clos» est en réalité une sorte d'aire ouverte à des sujets universels présentés sous de nouveaux éclairages. Et des sujets qui agitent ou émeuvent l'opinion publique, il n'en manque pas. Des exemples: le suicide assisté, le registre des armes à feu, les jeunes et la pornographie, l'intégration des enfants en difficulté dans les classes régulières…

Selon Claire Lamarche, une bonne animation consiste à pousser les participants, sans oublier les plus timides d'entre eux, à utiliser leur droit de parole, quitte à les provoquer. Dans le cadre de sa nouvelle émission, sept jurés citoyens sont «séquestrés» durant trois à quatre heures. Ils peuvent, durant ce temps, recevoir de l'information éclairée de la part de spécialistes, entendre des témoignages clés, confronter leurs idées personnelles et, tout comme les membres d'un véritable jury, se rallier – avec l'aide de l'arbitre avertie qui reste neutre bien évidemment – à une position unanime.

Sept personnes de tous âges, de toutes provenances, tant du grand Montréal que d'ailleurs au Québec, «réfléchiront ensemble» sous la conduite de notre timonière. Ce sont les moments significatifs de ces délibérations que nous présentera chaque émission d'une heure. Télé-Québec en prévoit 26, mais, comme chacun sait, avec Claire Lamarche à la barre, tout peut arriver…

«Stimuler, provoquer, revenir au sujet, réchauffer les participants, les mettre en confiance et aussi en valeur», voilà ce que l'animatrice a toujours réussi et, la plupart du temps, en direct, ce qu'elle considère comme «une grande chance». Mais en différé, «la discipline est la même», affirme-t-elle. «Je veux arriver en studio après avoir étudié à fond mon sujet dans toutes ses dimensions.» De la rigueur, donc, mais aussi du plaisir, car pour Claire Lamarche, ô surprise, «le plaisir permet de surmonter le trac». Elle ne s'en cache pas et va même jusqu'à s'en réjouir, car pour elle, le danger serait de ne pas avoir le trac. «Il est bon de sortir de sa zone de confort, d'être comme en léger déséquilibre.» Fine pédagogue et bonne →

psychologue, elle pense que «mieux vaut être assis sur le bord de sa chaise, donc porté vers l'avant, vers les autres, qu'enfoncé dans un fauteuil trop profond». Selon elle, l'image s'applique en toutes circonstances quand il s'agit de débats, aussi bien à la télévision que dans sa propre maison.

Une année loin du petit écran a permis à Claire Lamarche de faire un état des lieux. La télé en elle-même ne lui a pas manqué; ce qu'elle a regretté, c'est le contact avec les gens (il faut dire que sur ce plan *Retrouvailles* était d'une rare intensité): «J'ai été privée de cette énergie-là, de l'impression et même de la certitude d'être utile; et séparée de l'équipe, de toutes ces personnes avec qui l'on travaille et qui deviennent comme notre famille.» Durant cette année, Claire Lamarche n'a certes pas été inactive: en plus de donner des conférences et de s'occuper de son auberge santé, elle a découvert son attirance pour la peinture. «Dans un petit atelier, je me suis laissée aller totalement. Je suis une fille très rationnelle et très organisée, mais quand je suis libre, il faut que ça explose!» Et c'est dans la couleur qu'a eu lieu l'explosion.

D'autres projets? N'ayez crainte, Claire Lamarche n'en manque pas, mais nous n'en parlerons pas tout de suite. Ce qui, actuellement, lui tient à cœur, c'est «de faire une télé utile, qui porte à réfléchir, qui change quelque chose dans la vie». Face à un tel enthousiasme, je n'ai pas osé parler de retraite. Quant à ceux qui reprochent aux baby-boomers de prendre la place des jeunes, qu'ils viennent donc se frotter au style Claire Lamarche. Sa maxime est simple: «Une société idéale fait travailler tout le monde; et si les baby-boomers sont là, c'est qu'ils ont quelque chose à apporter.» Enseignante, recherchiste, conférencière, productrice, «aubergiste» et surtout animatrice, Claire Lamarche porte beaucoup de chapeaux! Mais comme elle a la tête aussi bien faite que bien pleine, tous lui vont à merveille.

Tout n'a pas toujours été aussi simple: «Enfant, je n'étais pas facile, reconnaît-elle. Je bougonnais, je "bourrassais". Quand on est la troisième d'une famille de six, il faut apprendre à se démarquer.» Il semble bien que ça ait réussi: les liens familiaux sont à ce point harmonieux que Claire travaille avec sa fille. «Stéphanie et moi, on se complète; nous sommes deux professionnelles qui œuvrent ensemble.» Un tel match n'est pas toujours gagnant. La nécessité de l'effort, le respect des règles, l'érection de balises, ce sont des valeurs contre lesquelles la jeune Claire revendicatrice s'est parfois élevées; mais aujourd'hui elle est reconnaissante à ceux qui les lui ont imposées. Frédérique, six ans, et Elliot, trois ans, ont la chance d'avoir une mamie aux très grandes oreilles! C'est pour mieux vous entendre, les enfants! Et si, à l'occasion, il arrivait à cette grand-maman de perdre connaissance (le public sait que la chose lui est déjà arrivée), soyez rassurés: elle ne perdra jamais le nord.

À Saint-Félix-de-Kingsey, au bord de la rivière Saint-François, on travaille fort, en se ménageant toutefois des pauses santé et des arrêts plaisir. Mais, surtout, on cultive le bonheur et on le partage. Cela vaut bien la meilleure des assurances tous risques.

Huis clos, émission d'une heure animée par Claire Lamarche, Télé-Québec, le vendredi à 20 h, à partir du 10 septembre. Rediffusions le dimanche à 15 h, le lundi à 22 h et le mardi à 14 h.

Le bon goût des fruits jumelé aux bienfaits des légumes

Nous avons ajouté des légumes à chacun de nos trois nouveaux mélanges de jus à 100 %, sans sucre ajouté. Mais vous ne l'auriez jamais deviné. Vous ne goûterez que les fruits frais et savoureux. Si tout ça vous semble alléchant, imaginez à quel point vos enfants les aimeront. Les nouveaux Oasis[MD] Fruits etc.[MC] Ajoutez de la couleur à votre journée !

www.lassonde.com

UNE MARQUE D'ICI

1 = 2

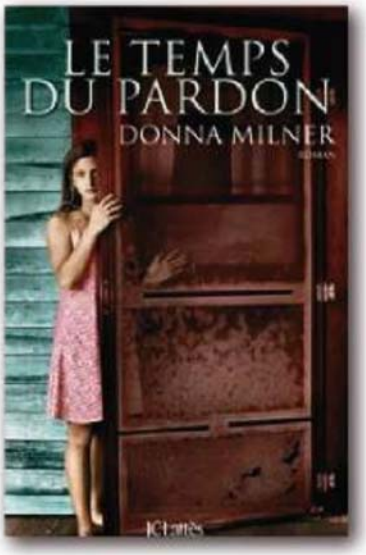
250mL 2 portions de fruits et de légumes

Lassonde
À l'état pur
OASIS

Lecture

Par Betty Achard

La mélodie du malheur

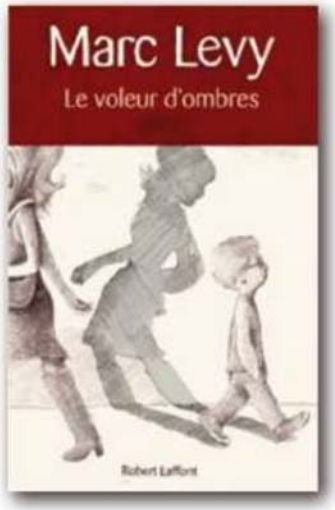


Elle n'était pas très gaie, la vie de Natalie à la ferme de ses parents, *avant*. Et puis est arrivé un «survenant», un hippie américain opposé à la guerre du Viêt-nam, et qui «s'est faufilé dans nos vies aussi naturellement que la rivière suit le courant». C'est alors que l'*après* a commencé, pour le meilleur, parfois; pour le pire, souvent.

Il est difficile de croire que cette chronique sociale et familiale empreinte de mystères soit le premier roman d'une Britanno-Colombienne jusqu'alors inconnue — mais pas pour longtemps. Une écriture forte et d'une grande virtuosité, du réalisme, de la tendresse, de la pudeur forment un récit attachant. À découvrir.

Donna Milner, *Le Temps du pardon*, traduit de l'anglais par Béatrice Roudet-Marçu, Éditions Jean-Claude Lattès, 400 p., 29,95 $.

Les souvenirs complices



Si Marc Lévy se classe numéro un des romanciers français quant au nombre de livres vendus, c'est qu'il instaure entre ses personnages et ses lecteurs-trices une sorte de familiarité de bon aloi. Sa plus récente histoire implique l'acceptation d'un peu du fantastique toujours présent chez lui; pour le reste, c'est du bonbon. Une fois le bonbon sucé, on l'oublie, je vous l'accorde. Mais on a bien le droit de se laisser aller de temps en temps. «Ma mère est morte aujourd'hui… Je me suis rendu dans la cuisine, j'ai ouvert le réfrigérateur, j'y ai trouvé le dîner qu'elle s'était préparé juste avant… L'absence née au jour de son départ ne m'a jamais quitté.» Ça n'a l'air de rien, dit comme ça, mais quand on a vécu soi-même semblable situation, on en a la gorge serrée. De l'imagination à profusion, une écriture inventive à souhait: onze romans jalonnent déjà le parcours de ce vieux routier.

Marc Lévy, *Le Voleur d'ombres*, Éditions Robert Laffont, 275 p., 24,97 $.

Le démon du Midi

Mais où trouvait-il le temps? Eh bien, justement, il ne le trouvait pas, et c'est pourquoi, d'une part, le (vrai) docteur Lamontagne a décidé de quitter la présidence du Collège des médecins du Québec; et que, d'autre part, Christian, son personnage, s'efforce de se mettre au rythme du Sud: «Doucement le matin, lentement l'après-midi, et pas trop vite le soir». C'est fascinant, la Provence; mais, comme de toute fascination, il faut parfois s'en méfier, surtout passé la cinquantaine…

Yves Lamontagne, *La Cinquantaine en Provence*, Éditions Québec Amérique, 175 p., 18,95 $.

De toutes ses découvertes de la journée, en voici une qui vous plaira!

Le tout nouveau *Wrap-éclair*[MC] au poulet grillé du Joyeux festin[MD]. Fait de poitrine de poulet assaisonnée, de laitue croquante, de fromage Monterey Jack et de cheddar râpés, ce délice vous plaira autant qu'à lui.

nouveau

Joyeux festin

Dans les restaurants McDonald's® du Canada participants. La disponibilité des produits varie d'un restaurant à l'autre. © 2010, McDonald's

Par Jacqueline Simoneau

Je perds tout... à l'aide!

Vous perdez régulièrement vos clés, votre cellulaire et... même votre chemin? Eh bien, sachez que tout n'est pas perdu! Il existe plein d'astuces pour vous faciliter la vie.

ILLUSTRATION : SEBASTIAN MCKINNON

Vous cherchez plusieurs fois par semaine vos clefs d'auto. Vous égarez votre cellulaire au moins deux fois par jour. Vous ne vous rappelez pas toujours où vous déposez le courrier. Bref, vous courez constamment après vos affaires, ce qui vous fait perdre une quantité incroyable de temps et d'énergie. Et ça vous rend folle!

«Normalement, le processus de vieillissement de la mémoire s'enclenche après la soixantaine, indique Francine Fontaine, neuropsychologue à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal. Avant cet âge, à moins de souffrir d'une pathologie (traumatisme crânien, AVC, etc.), on peut éliminer cette cause. Le fait de chercher constamment ses choses résulte le plus souvent d'un problème d'organisation, d'attention ou de concentration. On a d'ailleurs constaté que les gens débordés, au travail comme à la maison, vivent davantage cette situation. Quand on se plaint de perdre ses choses, on a donc intérêt à se demander ce qu'on a à l'horaire aujourd'hui et comment on va s'organiser avec tout ça. En général, les gens sont surpris de constater à quel point leur horaire est surchargé et leur temps mal organisé. Ils fonctionnent souvent en quatrième vitesse, sans se concentrer sur leurs gestes. Exemple : ils reviennent du boulot super stressés, lancent leurs clés sur l'armoire de la cuisine, oublient le courrier dans le chambre de fiston, déposent leurs lunettes en cours de route et laissent leur cellulaire dans la salle de bains. Autant de faits dont ils ne se souviendront plus quand viendra le temps de récupérer ces objets, parce que le cerveau gérait trop d'infos à la fois. Or, c'est grâce à l'attention et à la concentration que l'on peut stocker de l'information en mémoire et… se la rappeler!»

Le manque de sommeil, le stress, la fatigue, la consommation excessive d'alcool, la prise de certains médicaments et la dépression affectent également la concentration et l'attention. On a alors l'impression que notre mémoire est moins performante et qu'on perd davantage ses choses.

Mais qu'importe la raison, Louise Fréchette, psychologue et psychothérapeute en analyse bioénergétique, recommande de dédramatiser la situation. On se dit qu'il y a pire dans la vie. L'humour est aussi un excellent moyen de s'en sortir. «Les gens qui perdent souvent leurs choses ont tendance à se croire incompétents, ce qui est rarement le cas. Ils doivent simplement accepter d'être différents – après tout, chaque personne a ses propres limites –, tout en essayant de compenser avec des stratégies efficaces.»

Votre entourage manque de tolérance? Selon Francine Fontaine, vous pourriez dire: «Je suis consciente que je perds toujours mes clés. Je n'aime pas ça non plus. J'ai toutefois décidé de prendre des moyens pour m'aider. Par exemple, j'ai acheté un plateau pour y déposer mes clés quand j'arrive à la maison (ou au bureau). Le temps que ça devienne une habitude, ce serait chouette que tu me le rappelles gentiment en cas d'oubli.» ➔

Quelques trucs

Évitez de paniquer. Asseyez-vous et respirez lentement, le temps de vous calmer et d'éclaircir vos idées. En paniquant, vous risquez de ne rien voir du tout.

Ayez un agenda. «Bien des gens refusent d'écrire les choses qu'ils doivent faire de peur que leur mémoire devienne paresseuse, s'étonne Francine Fontaine. Au contraire, en notant tâches à accomplir, numéros de téléphone, contacts, rendez-vous, factures à payer, sorties et anniversaires dans un agenda, on prend le temps de s'arrêter et d'être attentive à ce qu'on fait. Les informations seront alors enregistrées en mémoire. Et on n'aura qu'un endroit à consulter pour tout trouver.» Vous craignez d'égarer votre agenda? Inscrivez rendez-vous et renseignements importants sur un calendrier à la maison.

Rangez les choses toujours à la même place. «À la maison et au travail, on détermine une place pour chaque chose et on fait l'effort de toujours remettre chaque chose à sa place, explique Roxane Saulniers, organisatrice professionnelle et présidente de Mieux vivre organisé. Essentiel: prendre conscience du geste afin de créer une habitude.» Mme Saulniers propose, entre autres, d'installer une table dans l'entrée et un plateau dans lequel vous déposerez clés, lunettes et cellulaire en franchissant la porte. Mieux encore, accrochez-les au mur. Réservez aussi un espace pour le courrier.

Mémorisez l'information. Situation classique: on part chercher un objet dans une pièce et, une fois à destination, on ne se rappelle plus de quoi il s'agit parce qu'on a mille pensées en tête. Si cela vous arrive souvent, Francine Fontaine vous conseille de visualiser ou de nommer l'objet en question dans votre tête, tout au long du trajet entre les pièces. «Ce type d'information est gardé en mémoire à très court terme. Il est donc fragile devant des distractions. Il suffit d'un appel téléphonique ou d'une conversation pour l'oublier. Un truc: on prie l'autre d'attendre, le temps qu'on termine sa tâche ou qu'on note l'information.»

Adoptez des systèmes visuels. «Les gens distraits ont souvent besoin de voir les objets pour les retrouver facilement, affirme Roxane Saulniers. Sinon, ils risquent d'oublier qu'ils les ont placés dans un tiroir, par exemple. Quelques trucs efficaces: ranger les dossiers dans des chemises de diverses couleurs – selon leur priorité ou leur vocation – pour les repérer d'un simple coup d'œil; accrocher à un babillard des pochettes transparentes sur divers sujets afin de bien voir leur contenu; adopter des porte-dossiers verticaux plutôt que de les empiler sur le bureau.»

JE ME PERDS PARTOUT OÙ JE VAIS... OU PRESQUE!

S'orienter dans un environnement donné est un acte complexe qui implique diverses fonctions, dont la mémoire, l'attention et l'aptitude à prendre des décisions pour sélectionner et utiliser les informations pertinentes. Or, si certaines personnes semblent posséder un radar naturel, d'autres trouvent la tâche plutôt ardue.

Janette, par exemple, ne fréquente jamais les grands centres commerciaux en solo. «Je tourne en rond, avoue-t-elle. Je n'arrive pas à gagner la sortie si je m'en éloigne. Et j'ai déjà cherché ma voiture durant plus de trente minutes dans un stationnement. C'est frustrant et, surtout, paniquant.» Quant à Carole, elle ne conduit que dans sa petite ville des Laurentides: «Je me suis déjà dirigée vers Québec alors que je →

23e FESTIVAL MONTGOLFIÈRES DE GATINEAU

DU 3 AU 6 SEPTEMBRE 2010
AU PARC DE LA BAIE
www.montgolfieresgatineau.com

JOIGNEZ-VOUS À PATRICE BÉLANGER ET À SUPER FMG

POUR 4 JOURS DE PUR PLAISIR!

EN VEDETTE SUR LA SCÈNE LOTO-QUÉBEC

VENDREDI 3 SEPTEMBRE

SOIRÉE ROCK

Bobby Bazini

Our Lady Peace

Dustin Rabin

Hedley

SAMEDI 4 SEPTEMBRE

Laurence Jalbert

Denis Clermont

Benoit Gamirand

Simon-Pierre Gingras

France D'Amour

Johanne Blouin

LES PLUS BELLES VOIX FÉMININES DU Québec

Luce Dufault

DIMANCHE 5 SEPTEMBRE

Sylvain Cossette

Sylvain Cossette ET SES INVITÉS

Dan Bigras

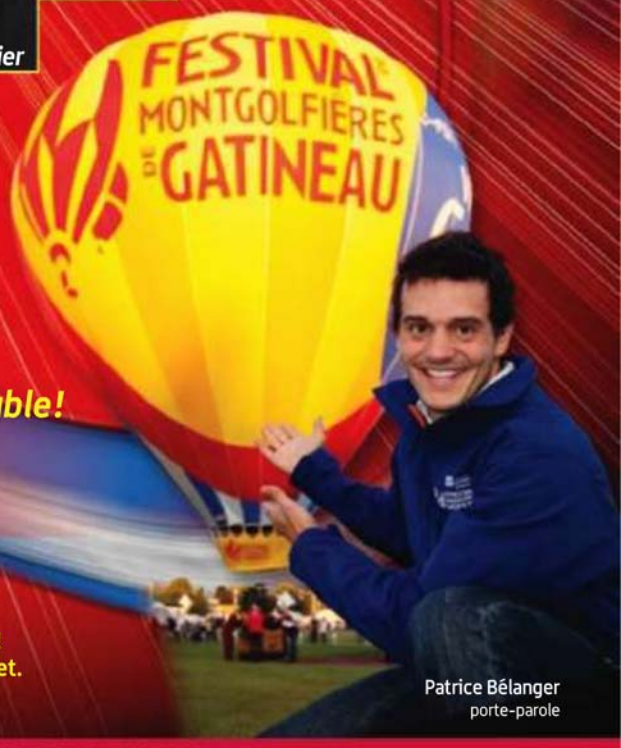
Bruno Pelletier

LUNDI 6 SEPTEMBRE

Jérôme Boivin

Les Cowboys Fringants

SOIRÉE MOLSON DRY



Soyez au rendez-vous de cet événement incontournable!

- Animation à profusion
- Envolées spectaculaires
- Cirque et magie
- Athlètes de force
- Parc d'attractions avec près de 40 manèges
- Feu d'artifice et beaucoup plus…

Info-Ligne Bell 1 800 668-8383

Suivez-nous sur Facebook

Plus de 300 spectacles à l'affiche!
Tous les détails sur notre site Internet.

Patrice Bélanger
porte-parole

WWW.MONTGOLFIERESGATINEAU.COM

LOTO QUÉBEC · Ville de Gatineau · RONA L'entrepôt · Desjardins · SAQ · Québec bonjourquebec.com

devais aller à Montréal. J'ai dû m'informer plusieurs fois afin de retrouver ma route.»

Entendons-nous: en terrain connu, nous sommes tous capables de nous orienter et de nous diriger, sans même y penser, en suivant les itinéraires habituels. Mais dans un milieu peu familier, c'est autre chose. Et cela n'a rien à voir avec l'intelligence.

«Un environnement inconnu pose problème parce que, de prime abord, on ne possède pas d'informations sur celui-ci, déclare Constant Rainville, neuropsychologue et chercheur à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal et professeur associé au département de psychologie de l'Université de Montréal. On devra donc éventuellement élaborer des stratégies et engager un processus de résolution de problèmes afin d'arriver à destination, ce qui est plus facile pour certaines personnes que pour d'autres. La marche à suivre sera la même, que l'on se trouve dans un nouvel environnement architectural (un édifice) ou urbain (une ville). La grande différence: plus un espace est grand, plus il y aura de déplacements et de prises de décision. Mais tous peuvent y arriver en adoptant des façons de faire personnalisées.»

Des stratégies

Dédramatisez. Admettez que vous avez ce petit problème et cessez de vous stresser avec ça, vous ne feriez qu'empirer la situation. Dites-vous qu'il y a toujours quelqu'un, quelque part, capable de vous aider à retrouver votre chemin. Petit conseil: prévoyez plus de temps quand vous devez effectuer un trajet inconnu ou vous rendre dans un nouvel édifice. En cas d'erreur, vous ne vous sentirez pas coincée par l'horaire.

Déterminez le point A. «Si on ne sait pas où l'on est, on ne saura pas par où passer, fait remarquer Constant Rainville. Donc, si on est dans un édifice et qu'on doit se rendre à tel local, il faut d'abord déterminer son point de départ, par exemple l'étage où l'on se trouve, par rapport à celui où l'on veut aller, pour pouvoir organiser le reste du trajet. Le même raisonnement s'applique en ville: on établit où l'on se trouve par rapport à la rue recherchée.»

Soyez proactive. Observez. Soyez attentive à l'environnement. «L'important, c'est de prendre conscience des gestes que l'on accomplit, car on a l'habitude de fonctionner par automatisme, note Constant Rainville. Dans un environnement peu familier, on doit enregistrer divers points de repère que l'on associe à différentes actions (je tourne à droite à tel resto, à gauche à l'église, etc.), puis on les mémorise pour former une carte mentale de l'environnement. Les points de repère peuvent être variés: objets, édifices, parcs, panneaux de signalisation, points cardinaux, cartes géographiques, etc. Dans un édifice, il peut s'agir d'un ascenseur, d'une enseigne particulière, etc. Ils doivent toutefois être significatifs pour nous et permettre de faire une chaîne continue jusqu'à la destination. Au bout d'un certain temps, ces gestes deviendront automatiques.

Regardez devant et... derrière. Vous laissez votre voiture dans un stationnement? Observez bien où elle se trouve par rapport à l'édifice où vous vous rendez. Regardez l'environnement autour et notez des points de repère significatifs (surtout pas l'auto rouge à côté de la vôtre!). Dressez une image mentale et répétez les détails en boucle. Au besoin, notez-les sur un calepin. Et n'oubliez pas que ce qui était à votre droite à votre départ se trouvera à votre gauche à votre retour! Bref, vous devrez inverser la séquence. Pour vous aider, retournez-vous de temps à autre en vous dirigeant vers l'édifice pour regarder derrière. Ainsi, vous aurez un aperçu de ce que vous verrez au retour.

Abonnez-vous
dès aujourd'hui

12 numéros pour
seulement ~~45 $~~
23,95 $
+ taxes

C'EST COMME RECEVOIR
5 NUMÉROS GRATUITS !

Abonnez-vous par Internet : **www.lebelage.ca/page**
ou par téléphone : **1 800 780-0181**

Par Jacqueline Simoneau

Pour en finir avec l'insomnie

Il y a de ces matins où vous aimeriez bien rester au lit afin de rattraper les heures perdues à compter les moutons. Mince consolation, vous n'êtes pas la seule abonnée aux nuits blanches: une personne sur trois souffre d'insomnie. Le point.

Comment savoir si vous souffrez d'insomnie? Vous prenez plus de 30 minutes pour vous endormir (insomnie d'endormissement), vous restez éveillée la nuit pendant plus de 30 minutes à chaque période d'éveil (insomnie de maintien), ou vous vous réveillez tôt à l'aube et vous êtes incapable de vous rendormir (insomnie matinale). «Cela doit survenir plus de trois fois par semaine, durer depuis plus de six mois et entraîner des répercussions pendant la journée, précise Régine Denesle, psychothérapeute et responsable de la Clinique du sommeil de l'hôpital du Sacré-Cœur de Montréal. Les insomniaques rapportent notamment des problèmes de concentration, de vigilance, de mémoire, de fatigue, de somnolence, de mauvaise humeur, ce qui nuit à la performance au travail, à la qualité de vie et à la santé physique et mentale. À la limite, l'insomnie chronique peut mener à la dépression. Il faut aussi savoir que

certains individus sont davantage prédisposés à souffrir d'insomnie, comme les femmes (deux fois plus que les hommes!), les individus séparés, veufs ou vivant seuls, les anxieux, les perfectionnistes et les dépressifs. Également, en vieillissant, le sommeil se fragilise. Les gens deviennent aussi plus sensibles au bruit, aux excitants, etc. Conséquence: plus on vieillit, plus on est susceptible de faire de l'insomnie.»

L'insomnie aiguë apparaît la plupart du temps en période de stress ou d'anxiété à cause de différents facteurs: rupture, licenciement, deuil, maladie, tensions au travail ou à la maison, changement d'emploi, etc. Mais ce type d'insomnie disparaît habituellement quand la situation revient à la normale. La qualité du sommeil peut également être perturbée par un environnement inapproprié (on vit près d'une voie ferrée), une routine de travail inadéquate (on boucle des dossiers juste avant de se coucher), une douleur ou la prise de certains médicaments. Encore là, de bonnes habitudes de sommeil et des modifications à son style de vie peuvent régler le problème. Mais il peut aussi arriver que, même si les causes premières ont disparu, l'insomnie persiste et mène à l'insomnie chronique. C'est que la situation est souvent aggravée par la peur de ne pas dormir. On angoisse à l'idée de ne pas être performante le lendemain. On regarde le réveil toutes les demi-heures en se disant qu'il faut dormir, ce qui n'aide pas à la détente préalable au sommeil réparateur. Bref, au lieu de se préparer à l'endormissement, le cerveau s'échauffe et alimente l'insomnie. Plus on est inquiet, moins on dort.

CONSEILS POUR SURMONTER L'INSOMNIE

Nul besoin d'absorber des somnifères pour sombrer dans les bras de Morphée et... y rester jusqu'au petit matin. Il suffit souvent de bien préparer son sommeil et de mettre en pratique des trucs tout simples.

• **Accordez-vous au moins une heure avant le coucher pour décompresser.** Évitez tout ce qui stimule l'esprit, comme regarder un film captivant ou discuter d'un sujet passionnant. Puis réservez le lit au sommeil et aux ébats amoureux. Ni lecture ni télé ici!

• **Adoptez un horaire fixe de sommeil.** En vous couchant et en vous levant à la même heure chaque jour, y compris la fin de semaine, vous risquez moins de souffrir de troubles du sommeil que si vous variez constamment votre horaire, car vous ne bousculerez pas votre rythme biologique. ➔

• **Instaurez un rituel pour vous préparer au sommeil: exercices de détente, musique apaisante, lecture relaxante, etc.** Le bain chaud incite aussi au sommeil, à la condition qu'on s'y glisse environ une heure avant d'aller au lit. Vous vous endormirez plus facilement si votre corps est en période de refroidissement. Quant à l'exercice, il doit être pratiqué en fin d'après-midi ou en début de soirée. Même la promenade avec toutou doit être faite trois heures avant le dodo.

• **Abstenez-vous de manger avant d'aller au lit, ou ne prenez qu'une collation légère.** Bannissez les soupers lourds ou trop copieux ainsi que les stimulants (thé, café, boissons gazeuses avec caféine, tabac, chocolat) en soirée. Haro aussi sur l'alcool. En période d'insomnie, soyez encore plus stricte. Ne buvez qu'un café au petit-déjeuner parce que la caféine reste 14 heures dans l'organisme. Limitez également votre consommation de décaféiné à deux ou trois tasses. Et évitez de consommer d'autres stimulants après le repas du midi.

• **Dosez stress et détente.** Accordez-vous des plages de détente tout au long de la journée.

• **Gérez les conflits le jour même, si possible.** Bien des insomniaques traînent leurs frustrations au lit, ruminent les événements des heures précédentes et ne trouvent pas le sommeil.

• **Libérez-vous l'esprit. Vous avez la tête pleine de détails et de choses à ne pas oublier?** Inscrivez tout sur papier. Ainsi, vous ne risquez pas d'y penser toute la nuit.

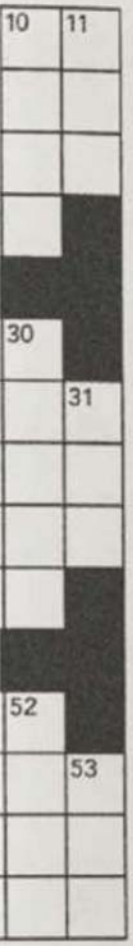
• **Évitez les somnifères.** Ils peuvent aider à réduire l'anxiété et à trouver le sommeil en phase aiguë. Mais au-delà de quelques semaines, ils perdent peu à peu leur efficacité, créent une dépendance et peuvent mener à l'insomnie chronique.

• **Vous avez tendance à vous coucher tôt et à faire la grasse matinée ou la sieste dès que vous le pouvez pour compenser le manque de sommeil?** Malheureusement, ces habitudes nuisent au sommeil nocturne. «Si on ne peut vraiment pas se priver d'une sieste, il faut la faire entre midi et 15 heures et ne pas excéder 30 minutes, prévient Régine Denesle. Il n'est pas conseillé non plus de se lever tard ni de se coucher trop tôt, car la durée et la profondeur du sommeil sont directement proportionnelles au nombre d'heures passées éveillée le jour.»

• **Ne regardez plus l'heure.** «On suggère aux personnes insomniaques de tourner le réveil face au mur, parce que voir l'heure peut devenir une source d'angoisse et les empêcher de s'endormir ou de se rendormir», souligne Régine Denesle.

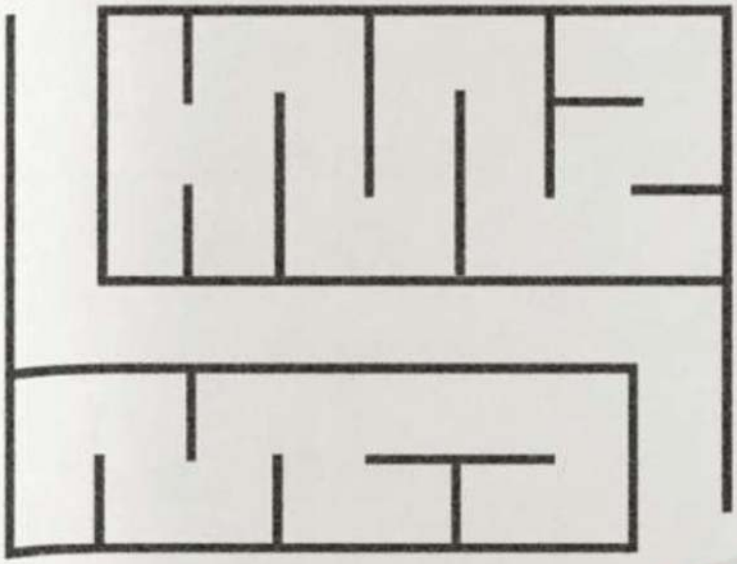
• **Adoptez la technique de restriction de sommeil.** «Si vous estimez dormir normalement six heures, couchez-vous à minuit et levez-vous à 6 heures, explique Régine Denesle. Mais si après 20 minutes vous ne dormez toujours pas, levez-vous et quittez la chambre. Même chose si vous vous réveillez durant la nuit et ne vous rendormez pas en 20 minutes. Retournez vous coucher dès que vous êtes somnolente. Mais si au bout de 30 minutes vous avez encore les yeux grands ouverts, allez quand même au lit pour redonner à votre corps une chance de s'endormir. En général, après quelques nuits, les gens trouvent le sommeil. Enfin, dès que vous estimez avoir dormi 85 % des six heures allouées, et ce, au moins cinq jours sur sept, allongez de 30 minutes le temps à passer au lit. Et ainsi de suite jusqu'à ce que vous arriviez à un nombre d'heures de sommeil satisfaisant.»

• **Consultez une clinique du sommeil** si vous n'arrivez pas à régler le problème après avoir appliqué toutes les consignes précédentes.



Découvrez un des secrets de la régularité.

Départ



422

*© 2010, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc.

LA RÉGULARITÉ... UNE BOUCHÉE À LA FOIS.

Deux barres tendres *All-Bran** par jour peuvent vous aider à vous sentir en grande forme, parce qu'elles sont faites avec des fibres de son de blé, les meilleures fibres pour favoriser la régularité.

Glucides et diabète

Je suis diabétique. En cuisine, il m'arrive souvent d'improviser. Comment puis-je calculer la quantité de glucides dans une recette?
– Ginette, Montréal

Réponse d'Isabelle Huot,
docteure en nutrition, de la clinique de nutrition Kilo Solution

On trouve les glucides dans les féculents (pains, légumineuses, pâtes alimentaires, produits à base de farine), les fruits et jus de fruits, certains produits laitiers comme le lait, le yogourt et les boissons de soja ainsi que les aliments avec sucre ajouté (biscuits, sauces, boissons, produits à tartiner). En général, un repas devrait contenir de 45 à 60 g de glucides. Chaque portion de l'un ou l'autre des aliments mentionnés plus haut contient environ 15 g de glucides. Par exemple, 250 ml (1 tasse) de lait, 125 ml (½ tasse) de jus d'orange ou une petite pomme de terre bouillie renferment chacun 15 g de glucides. Vous devez donc additionner le nombre de portions de glucides contenues dans vos recettes afin de ne pas dépasser la quantité recommandée. N'oubliez pas de compter aussi les accompagnements, et le dessert s'il y a lieu. Diabète Québec propose un excellent guide sur l'alimentation des diabétiques. On y trouve de l'information sur les glucides, les aliments et leur teneur en glucides, la façon de les comptabiliser et d'autres conseils pertinents. On peut le commander en téléphonant au 1 800 361-3504.

PHOTO : ISTOCK

Vos questions

Vous aimeriez obtenir réponse à une question concernant la santé, la forme, l'alimentation? Adressez votre demande à: Vos questions, *Madame*, 2001, rue University, bureau 900, Montréal (Québec) H3A 2A6. Courriel: madame@transcontinental.ca

59% des Canadiens
souffrent de troubles digestifs chaque année.

Saviez-vous que très peu de Québécois réussissent à consommer les 25 à 30g de fibres nécessaires quotidiennement pour leur santé intestinale?

Les fibres régularisent le transit intestinal afin de nettoyer les intestins et d'évacuer les déchets accumulés permettant ainsi une meilleure absorption des nutriments et un mieux-être général. De plus, les fibres réduisent le taux du mauvais cholestérol (LDL) lors de leur passage dans l'intestin. INTESFIB est un mélange exclusif 100% naturel de fibres qui vous permettra d'atteindre une santé optimale.

Autorisé par Santé Canada
NPN 80016715

EXCELLENTE SOURCE DE FIBRES
DIMINUE LE CHOLESTÉROL
SOULAGE LA CONSTIPATION

Ajoutez un laxatif doux naturel pour un soulagement rapide
Autorisé par Santé Canada NPN 02241124

Accès>pharma chez Walmart

Disponible chez: Walmart
Vogel, Panier Santé, Rachelle-Béry, Tau, Avril, Boîte à Grains, Loblaw, dans les magasins de produits naturels, en pharmacie et au www.multisupplements.com

NutriPUR
Produits de qualité depuis plus de 20 ans
www.nutripur.com
1 877 688-7478

psycho

Par Jacqueline Simoneau

Attention, les gaffeuses sont là!

Certaines personnes ont l'art de se mettre systématiquement les pieds dans les plats. Et vous? Coup d'œil sur les gaffeuses et sur les façons de se tirer d'embarras.

Les gaffeurs s'enfargent dans les fleurs du tapis, ont les mains pleines de pouces, égarent tout, cassent tout, disent des horreurs… Pas surprenant qu'ils aient inspiré plusieurs créateurs. Qu'on pense seulement à Gaston Lagaffe, le roi d'on-sait-quoi créé par le bédéiste André Franquin, et à l'inspecteur Clouseau, personnage des films *La Panthère rose*. Sans compter quelques gaffeuses célèbres, dont Susan dans *Beautés désespérées* et Anne Fortier dans *Fortier*. Mais plusieurs inconnues peuvent également se targuer de faire partie de la confrérie. C'est le cas de Mireille.

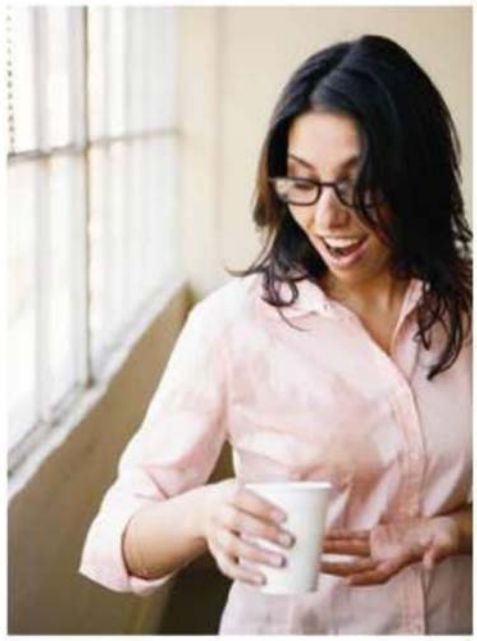
«Il m'est arrivé d'envoyer des courriels parfois très personnels aux mauvaises personnes, avoue-t-elle. Et je ne peux tenir un verre sans en renverser le contenu.» Sophie ne donne pas sa place non plus. «J'ai le don de

me cogner contre tout, et aussi de dire tout haut ce que je pense tout bas, ce qui m'a valu quelques ruptures.»

Mais pourquoi donc certaines personnes ont-elles la manie de se mettre dans des situations embarrassantes? Selon la psychologue Danielle Émond, les gaffeurs pathologiques – ceux qui tombent dans ce travers quotidiennement, et pas seulement à l'occasion – ont souvent un problème d'attention, de concentration ou de dextérité. Mais, en général, on accumule les bévues de façon ponctuelle, notamment dans des moments de stress, de grande fatigue, d'angoisse. Ainsi, les personnes timides ou dotées d'une faible estime d'elles-mêmes font régulièrement des bourdes quand elles se trouvent dans une situation ou un milieu le moindrement déstabilisant. D'autres encore sont maladroites parce qu'elles ont mille choses en tête et qu'elles n'arrivent pas à se concentrer sur ce qu'elles sont en train de faire. Enfin, il y a celles qui manquent carrément de retenue parce qu'elles ne réfléchissent pas avant d'agir.

Reste que le titre de gaffeuse est parfois lourd à porter. La maladresse déclenche illico chez son auteure – dans la mesure où elle s'en rend compte… – une gêne ou une confusion accompagnée parfois de symptômes physiques tels que transpiration, rougeurs, souffle court, palpitations. Plus encore. La «coupable» doit composer avec les sempiternelles plaisanteries de l'entourage, parfois régler la facture pour les dommages matériels causés et, aussi, subir de pénibles conséquences qui, à la limite, peuvent aller jusqu'à anéantir ses chances d'avancement, ou encore provoquer une rupture amoureuse ou amicale.

«Dans certains cas, les gaffes peuvent révéler des sentiments enfouis profondément, affirme Gilles Dupuis, professeur au département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal. C'est le cerveau qui envoie à nos membres l'ordre d'agir d'une certaine façon. Or, si on répète certaines bévues, on peut s'interroger sur ce qu'elles sous-entendent. Il faut chercher à comprendre pourquoi on a envoyé, inconsciemment, cet ordre à notre cerveau. Par exemple, si c'est au bureau que les bourdes se multiplient, c'est peut-être l'indice qu'on n'aime pas son travail.» À surveiller!



MIEUX GÉRER NOS MALADRESSES

Même si l'on est du genre à accumuler les faux pas et les fautes diplomatiques, il est toujours possible d'en réduire la fréquence. Puisque le stress et la fatigue multiplient ces erreurs, on a intérêt à dormir suffisamment et à pratiquer une technique de relaxation pour aider à se détendre et à concentrer son attention. Et on essaie d'être plus attentive à ce qui nous entoure.

«Plusieurs gaffeurs sont impulsifs, explique Gilles Dupuis. Ils ont tendance à parler – ou à agir – trop et trop vite. Cela les empêche de percevoir ou d'analyser les signaux visuels ou verbaux que leur envoie l'environnement. Par exemple, il y a des gens qui, après la première phrase de leur interlocuteur, préparent leur réponse sans écouter la suite. Comme ils ont une vision partielle de la situation, ils ne réagissent que sur une partie de l'information. Alors, forcément, leur réplique est hors contexte ou inappropriée. Pour ne pas gaffer, il faut être vigilant, prendre le temps d'écouter, puis exprimer ses opinions →

sobrement. Bref, en faire moins que plus, ça aide à éviter le pire.»

Oups! On a gaffé! Tant pis. «Avec un peu d'humilité et d'humour, on peut se tirer d'affaire et survivre à nos maladresses, rappelle Danielle Émond. Je suis moi-même une gaffeuse et je vis bien avec ça. Quand je gaffe, j'en ris et je fais rire les autres, alors ça passe bien. Il faut apprendre à rire de soi. C'est sûr que, parfois, les gaffeuses peuvent tomber sur les nerfs. Mais, en général, les gens les trouvent sympathiques, dans la mesure où leurs gaffes n'engendrent pas des situations compromettantes.»

Après une gaffe, vaut-il mieux s'expliquer, demander pardon ou laisser passer? «Je crois que la meilleure attitude à avoir, dit Danielle Émond, c'est d'oublier son orgueil et de demander sincèrement aux gens de nous excuser, en ajoutant que ce n'était pas dans nos intentions de dire ou de faire telle chose. Dans certains cas, on peut offrir un petit cadeau ou envoyer des fleurs. Plutôt chercher à camoufler nos gaffes? Ce n'est pas nécessairement une bonne idée. La nervosité se mettant de la partie, on risque de perdre notre aplomb et de faire gaffe sur gaffe.»

Par ailleurs, une bonne explication permet de démêler les imbroglios. «Je conseille souvent de retourner voir la personne lésée et de s'expliquer calmement, en tête à tête, dit Gilles Dupuis. Attention toutefois à ne pas trop en faire en se "tapant sur la tête" ou en promettant mer et monde. L'ampleur de la réparation doit être proportionnelle à l'ampleur du dommage.»

5 SITUATIONS EMBARRASSANTES. DES SOLUTIONS

1 **J'ai trop bu à un party de bureau.** J'ai dit à mon patron qu'il s'habillait comme mon grand-père. C'est connu: l'alcool a tendance à délier la langue, mais pas toujours pour le mieux. Il n'y a pas trente-six solutions: dès le lendemain, on présente très simplement nos excuses au patron, en précisant qu'on apprécie le fait de travailler pour lui. Les flatteries sont inutiles. Ne reste qu'à espérer qu'il soit beau joueur et que cette bourde n'anéantisse pas nos chances d'avancement. Et la prochaine fois, on sirote un seul martini.

2 **J'ai dit à un invité que la décoration était affreuse, sans savoir que l'hôtesse était juste derrière moi.** C'est le genre de réflexion qu'il vaut mieux garder pour soi. Si l'hôtesse n'avait pas été là, elle aurait de toute façon été mise au courant un jour ou l'autre. Bref, on lui dit qu'on regrette nos propos. Et il faudra vivre avec les conséquences de ce faux pas, soit la possibilité qu'elle ne nous invite plus.

3 **J'ai souhaité une belle grossesse à une cousine qui n'était pas enceinte.** On peut toujours essayer de se rattraper en disant avec le sourire: «Je viens de me mettre les deux pieds dans les plats, pas vrai? Tu me connais, je gaffe tout le temps. Excuse-moi.» Mais si on avait pris le temps de converser avec elle et de l'écouter, on aurait pu déduire qu'elle n'attendait pas un enfant. La prochaine fois, on tourne sept fois sa langue dans sa bouche avant de parler.

4 **J'ai demandé à ma nièce si elle aimait son tatouage, tout ça devant sa mère qui n'était pas au courant!** Encore une fois, on demande sincèrement de nous excuser, en reconnaissant qu'on aurait dû être plus discrète. Et on ne s'engage surtout pas dans une grande discussion sur la mode du tatouage chez les jeunes. Parfois, en voulant réparer, on ne fait que s'enliser.

5 **En mettant mon manteau, j'ai brisé le vase ancien qui se trouvait sur la console de l'entrée, chez ma belle-mère.** Hélas, il y a bien peu de choses à faire, si ce n'est de demander pardon et de proposer à belle-maman de faire le tour des brocantes avec elle pour dénicher un vase semblable ou un autre vase coup de cœur. Si elle refuse, on laisse tout simplement le temps arranger les choses.

PLUS DE 7000 EMPLOIS

La collecte des matières recyclables, ça fait aussi rouler l'économie !

Quand vous mettez vos contenants, emballages, imprimés et médias écrits à la récupération, vous faites plus que soutenir l'environnement : vous appuyez une industrie en croissance partout au Québec.

Vos efforts, combinés à ceux de votre municipalité et de ses partenaires produisent des résultats concrets pour l'environnement !

VOTRE VOIX ÉCOLO.com

eeq · RECYC-QUÉBEC Québec

Par Betty Achard

Françoise d'Aubigné, marquise de Maintenon

Dans l'ombre du Roi-Soleil

«Le destin de Mme de Maintenon est de ceux qui étonnent.» Son biographe Louis Mermaz nous en informe dès l'abord. Issue d'une classe privilégiée, mais sans fortune, Françoise d'Aubigné va effectivement connaître une extraordinaire et énigmatique ascension.

PHOTO: GIRAUDON, TIRÉ DU LIVRE MADAME MAINTENON

Françoise d'Aubigné

Petite-fille du poète et homme de guerre Agrippa d'Aubigné, Françoise naît en 1635 à la conciergerie de la prison de Niort où son père est incarcéré à la suite de graves démêlés avec la justice – on l'accuse de l'assassinat de sa femme et de son amant, en plus d'escroqueries et de tractations de toutes sortes. Il a épousé en secondes noces la fille de son geôlier, Jeanne de Cardilhac, qui sera la mère de Françoise.

Agrippa d'Aubigné, grand protestant, avait bien évidemment rejeté son fils renégat, tout en réservant une part d'héritage pour de petits-enfants à venir. La somme, quoique rondelette, fut bien vite dépensée par le fils prodigue, tandis que Françoise et ses deux frères étaient confiés à leur tante, Mme de Villette. Par la suite, Françoise est recueillie par Mme de Neuillant, qui s'efforce de convertir la jeune fille au catholicisme. Pour mieux y parvenir, l'adolescente devient pensionnaire chez les Ursulines de Niort, d'abord, puis de Paris. Elle est décrite comme une personne «timide et douce», de comportement plutôt discret, sans doute dicté par «sa condition d'orpheline recueillie par des parents plus fortunés».

Au moment du décès de sa mère biologique, Françoise a 15 ans, un âge où il faut songer à caser une jeune fille désargentée. Par l'intermédiaire de Mme de Neuillant, Françoise fait la connaissance de l'écrivain Scarron, célèbre pour son Salon littéraire. Touché par le sort de l'adolescente, le poète lui offre de «l'aider à entrer en religion». Sur le refus catégorique de Françoise, il se hasarde à lui proposer le mariage, ce à quoi elle acquiesce! «J'ai mieux aimé l'épouser qu'un couvent», aurait-elle déclaré. Une amie prête à la future mariée une tenue de noce et la cérémonie a lieu en mai 1652.

Scarron, de 25 ans plus âgé, n'a rien d'un séducteur. Lui-même ne s'était-il pas décrit comme «un raccourci de la misère humaine»? Atteint de diverses infirmités qui s'aggravent avec le temps, le petit homme dit ressembler à un Z… Mais l'écrivain est brillant et doué d'un humour souvent caustique. Ainsi de répondre au notaire qui lui demande ce qu'il laissera à son épouse : rien de moins que «l'immortalité. Les noms des femmes de roi meurent avec elles, celui de la femme de Scarron vivra éternellement». Il ne pensait pas si bien dire…

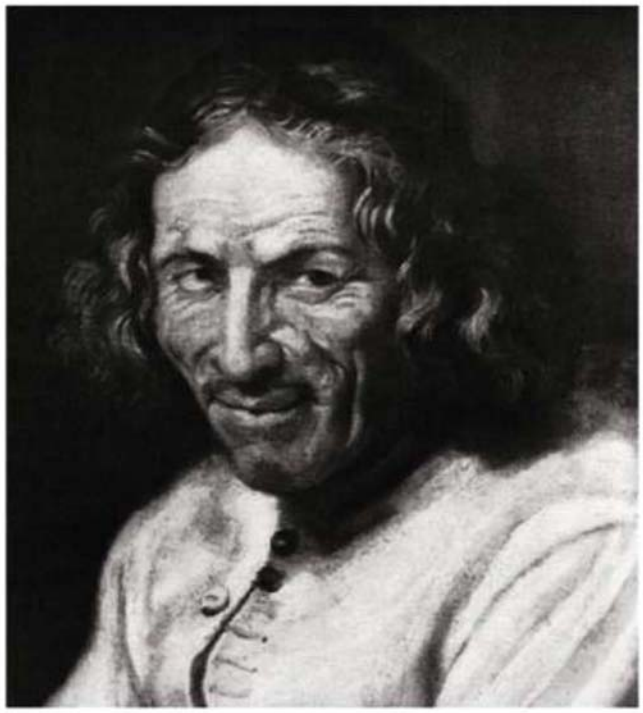
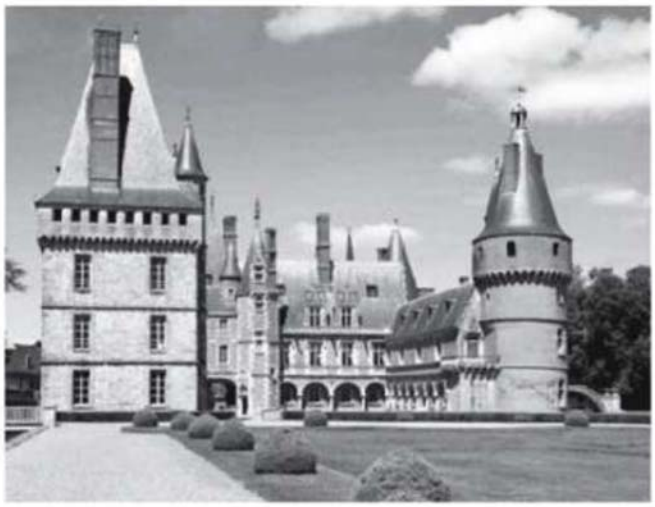


PHOTO: GIRAUDON, TIRÉ DU LIVRE MADAME MAINTENON

L'écrivain Scarron, premier mari de Françoise d'Aubigné.

La rumeur veut que la beauté de l'hôtesse attire souvent plus que les propos littéraires dans l'hôtel particulier où le couple a élu domicile. Mais si Françoise Scarron séduit, elle impressionne également, à tel point qu'un jeune homme aurait déclaré: «S'il fallait prendre des libertés avec la reine ou avec Mme Scarron, je ne balancerais pas, j'en prendrais plutôt avec la reine!» Pieuse et vertueuse, la jeune épouse passe le plus clair de son temps à prendre soin de son mari. Compte tenu de ses multiples handicaps, ledit époux n'a sans doute guère pu «honorer» sa femme. D'ailleurs, il ne s'en cache pas: «Je ne lui ferai pas de sottises, mais je lui en apprendrai beaucoup.» Il lui a entre autres appris l'italien, l'espagnol, le latin, et a toujours accordé grande confiance aux propos critiques qu'elle pouvait tenir sur son œuvre, et ce, jusqu'à sa mort survenue en 1660.

Voilà donc Françoise veuve à 25 ans. Son amie aux mœurs légères, Ninon de Lenclos, écrit à son propos: «Mme Scarron a toujours →



Le château de Maintenon

été sage, mais elle n'était pas propre à l'amour.» Femme d'honneur, la jeune veuve s'efforce d'acquitter les dettes laissées par feu son époux. Elle vend tous leurs biens et accepte même d'être hébergée par les Ursulines. Touchée de compassion pour cette femme méritante dont elle a entendu parler, la reine lui accorde une confortable pension. Ainsi, Françoise va pouvoir continuer de fréquenter la haute société où elle apporte sa note de «bonne humeur et l'agrément de sa conversation». On la dit belle, gracieuse, distinguée et, ce qui ne gâche rien, fort intelligente. Sans doute a-t-elle eu des secrets, mais seul son directeur de conscience, l'abbé Gobelin, auquel elle va rester fidèle durant quelque 20 ans, a pu être mis au courant. Celui-ci déclare «suivre avec inquiétude et respect l'ascension de sa protégée»!

De connaissance en connaissance, Françoise d'Aubigné se rapproche peu à peu de la Cour où elle est invitée pour la première fois en 1668. À cette époque, la maîtresse officielle de Louis XIV est Mme de La Vallière, qui lui a donné deux enfants. Elle sera supplantée par Mme de Montespan qui, elle, lui en donnera sept! C'est justement grâce à cette dernière que Françoise obtient l'immense privilège d'être nommée gouvernante des enfants du roi. Le tout se passe dans la plus grande discrétion, et la préceptrice s'occupe d'eux comme s'il s'agissait de ses propres rejetons. Une telle attention touche le monarque: «Elle sait bien aimer, et il y aurait du plaisir à être aimé d'elle.» Un tel éloge royal n'allait pas être sans suites.

En 1674, Françoise est invitée à vivre officiellement à la Cour pour y éduquer «les enfants adultérins du roi». Cette même année, Louis XIV la nomme marquise de Maintenon, du nom des terres et du château qu'elle obtient en récompense de ses bons et loyaux services. Dès lors, sa relation avec Mme de Montespan se gâte. Et bientôt le roi signifie son congé à son ancienne flamme qui s'empresse de monter une cabale contre la nouvelle favorite. Mme de Maintenon écrit à ce propos: «J'obtiens tout, mais l'envie me le rend bien cher… Priez Dieu pour moi, je ne fus jamais si agitée ni si combattue.» Françoise était-elle «confidente, amie, maîtresse» de Louis? Aucune biographie ne peut affirmer quoi que ce soit. Mais la marquise exerce une influence certaine sur le roi qu'elle incite d'ailleurs à se rapprocher de Marie-Thérèse, son épouse tant négligée. La mort foudroyante de cette dernière, en 1683, coupera court aux bonnes intentions royales – s'il en fut.

Aucune des archives officielles n'en fait mention, mais il semble que Louis et Françoise se sont unis par les liens du mariage dans la nuit du 9 au 10 octobre 1683, au château de Fontainebleau. La chose est si bien gardée secrète que même Mme de Sévigné, la célèbre échotière, n'en souffle pas mot dans ses lettres. Ce qui, par contre, ne fait pas mystère, c'est que Mme de Maintenon et Louis XIV sont «devenus indispensables l'un à l'autre». Leurs appartements de plain-pied se font face… mais Françoise n'en abandonne pas pour autant ses pratiques religieuses. Elle assiste à la messe tous les matins et Sa Majesté la surnomme «Votre Solidité», malgré sa santé plutôt fragile. Elle prend de plus en plus de distance par rapport à Versailles et à ses fastes. Une dame de la Cour la décrit «habillée d'un damas feuille-morte tout uni, coiffée en battant-l'œil et n'ayant pour toute parure qu'une croix →

C’est la saison **des rénovations!**

EN KIOSQUE MAINTENANT

de quatre diamants» – bijou qui plus tard portera son nom. Elle vit au château de Marly, près de Paris, où le roi et sa famille passent également beaucoup de temps. Lorsque le monarque sera opéré pour une fistule, Françoise aura l'insigne honneur de pouvoir se tenir à son chevet. À qui la félicite pour son ascension, elle déclare: «Je ne suis pas grande, je suis seulement élevée.»

C'est un fait que la marquise ne laisse pas de surprendre par sa dévotion, sa générosité et sa modestie. «Je n'ai point recherché ce qui m'est arrivé, ce que l'on ne pourra jamais croire, cependant rien n'est si vrai…» Son château de Maintenon est bientôt flanqué d'un hospice, d'un hôpital, d'une manufacture de textiles; et c'est bien malgré elle que Le Nôtre et Mansart associent leurs célèbres noms à ces propriétés, sur ordre du roi. En 1688, Françoise lègue le tout à sa nièce, la duchesse de Noailles.

Mme de Maintenon ne partage pas les vues belliqueuses de Louis XIV. Quand éclate la guerre de Flandre, elle se retire à Saint-Cyr, où elle préfère livrer «des batailles toutes spirituelles». En bonne catholique, elle désire que le plus grand nombre possible de protestants se convertissent, à commencer par ceux de son entourage. Elle repousse par contre tout recours à la violence exercée contre eux à cette époque: «Je vous recommande les catholiques, mais je vous prie de n'être pas inhumain aux huguenots…» Avec l'aide de grands prélats, tels Bossuet et Fénelon, elle s'efforce de ramener le roi à «une authentique piété», mais elle fait le triste constat qu'«il est difficile d'aimer Dieu et de changer sa vie»…

Son influence s'exerce avec plus de bonheur sur l'éducation des «filles appartenant à la noblesse pauvre et méritante», qu'elle reçoit dans l'institution qu'elle a fondée à Saint-Cyr. Les 250 premières pensionnaires ont entre 7 et 12 ans, portent un uniforme et sont soumises à des règles de vie strictes. Aucune frivolité n'y est tolérée. Vénérée par ses maîtresses – triées sur le volet – et par ses élèves, Mme la directrice, souveraine, voit à tout, tant sur le plan matériel que sur les plans spirituel et éducationnel. Les écarts sont sévèrement punis: «Il est très fâcheux d'être cruelle, mais il faut que la fonction donne de la terreur.» Elle présente le mariage comme un «état où l'on éprouve le plus de tribulations…» Reste le noviciat!

Tandis que Mme de Maintenon gère Saint-Cyr d'une main de fer, Louis XIV continue de gérer la France tant bien que mal. Les 15 dernières années de son règne sont marquées par de multiples malheurs et deuils. La confiance qu'il accorde à son âme sœur est «empreinte de gravité, de recueillement et de tristesse». La marquise se soumet aux humeurs chagrines du roi, tout en devant respecter les règles de l'étiquette. «Il faut périr en symétrie», écrit-elle non sans ironie. Sa chambre est devenue le dernier refuge du Roi-Soleil sur son déclin. Il s'éteint le 1er septembre 1715, emporté par une gangrène mal diagnostiquée.

Dès lors, Françoise de Maintenon s'installe à demeure à Saint-Cyr où elle partage le quotidien des religieuses, s'asservissant à leurs règles. Après sa mort, survenue le 16 avril 1719, aucune des lettres que le roi lui avait adressées n'a été retrouvée. Elle les avait toutes brûlées afin de rester, selon ses propres termes, «une énigme pour l'histoire».

Sources:

Louis Mermaz, *Madame de Maintenon ou l'amour dévot*, Éditions Rencontre et Livre de poche.

André Castelot, *Madame de Maintenon – La reine secrète*, Éditions Perrin.

Suggestions:

Saint-Cyr, film de Patricia Mazui, avec Isabelle Huppert.

Madame Louis XIV, de et avec Lorraine Pintal au Théâtre du Rideau Vert, du 29 mars au 30 avril 2011.

en fête!

fleurs•plantes JARDINS

20 ans déjà !

Le magazine pratique du jardinage

Abonnez-vous à **jardinage.net/abonnements**

VINGT PERSONNES À SOUPER EN FIN DE SEMAINE?

Cliquez. Économisez.

publisac.ca

Par Jacqueline Simoneau

Les produits en pharmacie: beaux, bons et pas trop chers

PHOTO: FIRST LIGHT

La beauté n'a pas de prix, dit-on. Mais cela ne veut pas dire qu'elle doive être ruineuse! La solution? Un arrêt à la pharmacie. Vous y dénicherez des produits qui vous feront belle sans qu'explose votre budget cosméto.

Fini les traditionnels comptoirs à cosmétiques relégués dans un coin de la pharmacie. Au cours des dernières années, ils ont été réinventés et réaménagés en «espaces beauté» spacieux ressemblant davantage à des miniboutiques qu'à de simples comptoirs d'achat.

La cure de rajeunissement ne s'arrête pas là. Les gammes de cosmétiques proposées ont aussi changé de visage. Bien sûr, Cover Girl, Maybelline et Revlon sont toujours offertes. Mais au fil des ans, plusieurs marques nationales et internationales reconnues se sont jointes à elles. Les produits des maisons comme Lise Watier, Biotherm, Lancôme et Clarins, branchées sur les nouvelles tendances et

technologies, s'affichent fièrement sur les étagères de ces commerces. Et de plus en plus de nouvelles marques cultes, telles Caudalie et Benefit, font une entrée discrète. Le mythe voulant que les produits de beauté vendus en pharmacie soient moins bons que les autres ne tient donc plus la route. Au contraire. Plus que jamais, ils rivalisent d'efficacité avec les soins beaucoup plus chers vendus dans les grandes surfaces.

Plus encore, en pharmacie, petits et moyens budgets peuvent trouver leur compte. Facile en effet de dénicher d'excellents produits pour quelques dizaines de dollars. Pensez entre autres à L'Oréal, Marcelle ou Dove. Un must à consulter: les publicités des grandes pharmacies, qui proposent régulièrement des aubaines intéressantes.

PHOTO: FIRST LIGHT

Un atout complémentaire: les conseillères beauté. Contrairement aux vendeuses, elles reçoivent régulièrement de la formation de diverses entreprises de cosmétiques. Des clientes mieux renseignées, des exigences plus élevées et des produits plus complexes les obligent en effet à être à la pointe du progrès. Évidemment, elles ne feront jamais d'analyse de votre peau à la manière des esthéticiennes, ce n'est pas leur rôle. En revanche, grâce à leurs connaissances et à la grande variété des marques à leur portée, elles sont en mesure de vous conseiller sur les produits les mieux adaptés à vos besoins, à vos goûts et à votre budget. Et comme elles ne sont liées à aucune marque précise, elles risquent peu de vous presser d'acheter un produit en particulier.

Un truc: si possible, consultez la conseillère beauté aux heures de faible affluence. Elle aura plus de temps à vous consacrer. Prenez la peine de toucher, de sentir et de tester les produits. Des échantillons sont souvent disponibles, demandez-les. Profitez également des visites occasionnelles d'expertes en cosmétiques ou de maquilleuses professionnelles pour apprendre trucs et conseils, et ce, tout à fait gratuitement.

Autre avantage non négligeable: la complicité entre la conseillère beauté et le pharmacien. Une particularité de l'endroit. Ainsi, si vous avez un problème pointu, la conseillère beauté vous dirigera aussitôt vers le pharmacien de service.

La dermocosmétique

C'est aussi exclusivement en pharmacie que vous trouverez les dermocosmétiques, des produits de soins qui se situent entre la dermatologie et la cosmétologie. Au départ, ils furent conçus pour les personnes à la peau sensible ou intolérante. À présent, ils rallient tout le monde.

Les dermocosmétiques se distinguent des autres produits notamment par la rigueur de leur fabrication. Pour recevoir l'appellation «dermocosmétique», ils doivent en effet satisfaire à des exigences très précises et se soumettre à des tests spécifiques et méticuleux sous contrôle dermatologique. Car leur qualité, leur efficacité et leur innocuité doivent être assurées. Toutes les formules sont hypoallergéniques et non comédogènes. Parmi les produits en vente libre, ce sont ceux qui s'approchent le plus des médicaments. Sans compter qu'ils sont beaucoup moins chers que les produits de beauté de luxe. Pas étonnant que tant de dermatologues les recommandent.

Bien que conçus avec la même rigueur que les médicaments, les produits dermocosmétiques sont vendus sans ordonnance. Mais ne cherchez pas de petits pots tape-à-l'œil: les emballages sont sobres, fidèles à l'image de la vocation qu'on veut leur donner. D'ailleurs, il n'y a pas si longtemps encore, ils étaient présentés à côté du comptoir du pharmacien. Maintenant, ils sont de plus en plus regroupés dans des espaces-conseils dermocosmétiques, où des conseillères beauté spécialement formées répondent aux questions et conseillent la clientèle.

Parmi les marques offrant des produits dermocosmétiques se trouvent Avène, La Roche-Posay, Roc, Vichy, NeoStrata et Reversa. Jetez-y un coup d'œil!

Cils naturels ou cils virtuels?

Des Cils Fabuleux!

DÉCOUVREZ LE

MASCARA NOIR FORTIFIANT ECRINAL

QUI FAVORISE LA REPOUSSE DES CILS

GARANTI SANS PARABEN

Le nouveau mascara noir fortifiant ECRINAL contient de l'ANP®, un actif naturel breveté qui fortifie les cils et favorise leur repousse. Sa brosse haute définition maquille superbement bien sans laisser de grumeaux. Une seule application donne un effet très naturel, deux à trois passages de brosse, un regard glamour sophistiqué. Riche en Omega 3, les cils s'améliorent avec chaque utilisation et paraissent plus longs et plus fournis.

Convient aux yeux sensibles et aux porteurs de lentilles.

Dans les Pharmacies et les Centres Santé/Beauté participants
1800-387-1990 / www.larima.ca

Secrets de chef

Comment réussir un rôti, apprêter le fenouil, faire une crème brûlée ? Comment décortiquer le homard, choisir la poudre de cacao, détoxiquer les têtes-de-violon ? Comment déguster les artichauts, couper le fromage, parer les suprêmes d'orange ? Voilà autant de secrets révélés dans ce livre dépanneur qui ne vous laissera jamais les spatules en l'air. En prime : le palmarès des meilleures recettes de *Coup de pouce* «à vie»!

500 astuces pour cuisiner comme les pros
382 pages • 29,95 $

En vente dans toutes les bonnes librairies

www.livres.transcontinental.ca

Les Éditions Transcontinental

Photos: © Panneton-Valcourt

Veston style militaire en laine bouclée et viscose. 295 $. Tailles 4 à 16 ans. Simon Chang. 1 800 465-9203.

Pantalon en polyester et spandex, fermeture éclair à l'avant. 165 $. Tailles 4 à 16 ans. Simon Chang. 1 800 465-9203.

Bracelet: Collection M. bijoux. 1 877 384-0007.

Bottillons: La Canadienne. 514 270-8008.

HIC

Veste en lainage, imprimé léopard, simple boutonnage. 145 $. Col roulé en laine d'agneau, cachemire et angora. 85 $. Tailles très petite à très grande. Éric Alexandre. 1 877 239-0354.

Pantalon en velours de coton et lycra, fermeture éclair sur le devant. 83 $. Tailles 0 à 18 ans.

Gants : Mitchie's Matchings. 514 845-1597.

L'AMOUR

Veste en tweed avec franges, boutonnage unique. 140 $. Tailles très petite à très grande. Alison Sheri. 514 382-7066.

Tricot à col montant en polyester, viscose et coton. 45 $. Tailles très petite à très grande. Alison Sheri. 514 382-7066.

Pantalon en polyester et spandex, fermeture éclair à l'avant. 95 $. Tailles très petite à très grande. Alison Sheri. 514 382-7066.

Sac à main: Mitchie's Matchings. 514 845-1597.

Gants: Mitchie's Matchings. 514 845-1597.

Bottes: La Canadienne. 514 270-8008.

Manteau en lainage avec détails contrastants, poches plaquées. 250 $. Tailles très petite à très grande. Alison Sheri. 514 382-7066.

Col roulé en rayonne et polyester. 85 $. Tailles très petite à très grande. Alison Sheri. 514 382-7066.

Bottes: La Canadienne. 514 270-8008.

Gants: Mitchie's Matchings. 514 845-1597.

Sac à main: Mitchie's Matchings. 514 845-1597.

Béret: Mitchie's Matchings. 514 845-1597.

Photos: © Panneton-Valcourt
Mannequin: Anna Bertram
Stylisme: Martine Leroy
Maquillage et coiffure: Jean-Charles Pelchat
Traitement et montage numérique: Valcourt
Assistant photo: Philippe-Michel

TENDANCE

jms MD

JUST MY SIZE

Le confort j'adore!

« Je n'arrivais jamais à trouver des sous-vêtements dans lesquels je me sentais bien et qui convenaient à mes courbes. Puis, j'ai découvert les **nouveaux Just My Size**[MD], conçus juste pour moi. Ils avantagent ma silhouette afin d'être belle et bien dans ma peau. »

JMS EST MAINTENANT OFFERT CHEZ

Walmart

Économisez plus. Vivez mieux.

Par Andrew Chase

L'aubergine fait le tour du monde...

Ratatouille

Voici un plat niçois de tous les jours qui accompagne parfaitement les viandes grillées. Préparé selon les règles de l'art, ses saveurs se mélangent alors que chaque légume conserve son parfum distinct. Le secret: ne pas laisser la ratatouille devenir une purée. Choisissez de préférence des piments doux, cubanelles ou Sheppard, plutôt que des poivrons ordinaires qui ont tendance à dominer les autres saveurs.

1	aubergine (env. 500 g/1 lb)	**1**
7 ml	sel	**1 ½ c. à thé**
3	petites courgettes (env. 375 g/12 oz)	**3**
3	brins de persil	**3**
5	branches de thym	**5**
1	feuille de laurier	**1**
175 ml	huile d'olive	**¾ tasse**
500 ml	oignons blancs ou espagnols, tranchés	**2 tasses**
1	poivron vert en tranches de 2 cm (¾ po)	**1**
1	poivron rouge en tranches de 2 cm (¾ po)	**1**
3	gousses d'ail émincées	**3**
500 g	tomates mûres, pelées, égrenées et coupées en languettes	**1 lb**
1 ml	poivre noir	**¼ c. à thé**

- Retirez la moitié de la peau de l'aubergine en languettes verticales. Coupez-la en deux, retirez les graines qui se détachent et le centre mou. Découpez la chair en bâtonnets de 5 x 2 x 2 cm (2 x ¾ x ¾ po). Saupoudrez-les de 2 ml (½ c. à thé) de sel et remuez pour les enrober. Coupez les courgettes en deux sur la longueur, puis en morceaux de 5 cm (2 po); saupoudrez-les de 2 ml (½ c. à thé) de sel. Laissez dégorger l'aubergine et les courgettes séparément pendant 30 minutes. Enveloppez les morceaux d'aubergine dans un linge propre et pressez pour égoutter le liquide. Répétez avec les courgettes. Ficelez le persil, le thym et la feuille de laurier pour composer un bouquet garni; réservez.
- Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile sur feu vif; faites revenir l'aubergine et les courgettes, plusieurs morceaux à la fois, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés; au fur et à mesure, transférez-les dans une passoire ou dans une assiette recouverte d'essuie-tout pour égoutter l'excédent d'huile. Laissez 45 ml (3 c. à soupe) d'huile dans la sauteuse et jetez le reste; baissez le feu à moyen. Ajoutez les oignons et faites-les frire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Ajoutez les poivrons rouges et verts préalablement tranchés et faites-les frire jusqu'à ce qu'ils soient encore un peu fermes. Ajoutez l'ail et faites-le cuire 1 minute. En remuant, incorporez les tomates, le reste du sel et le poivre; ajoutez le bouquet garni et continuez la cuisson jusqu'à ce que les tomates commencent à rendre leur eau. Remettez l'aubergine et les courgettes dans la →

madame Exquis Testées

En Asie, au Moyen-Orient, en Provence, on cuisine l'aubergine à sa manière et c'est toujours savoureux. Goûtez!

Ratatouille

Photos: Jim Norton,
Stylisme culinaire: Andrew Chase ,
Accessoires: Catherine Doherty

sauteuse et portez au point de frémissement, couvrez et continuez la cuisson sur feu moyennement doux, pendant environ 20 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore un peu fermes. Retirez le bouquet garni. Donne 6 portions.

1 portion: environ 137 calories, 2 g de protéines, 9 g de gras total (1 g de gras saturé), 15 g de glucides, 4 g de fibres, 0 cholestérol, 388 mg de sodium, 418 mg de potassium. % de l'apport quotidien recommandé: 3 % du calcium, 6 % du fer, 17 % de la vitamine A, 92 % de la vitamine C, 15 % de l'acide folique.

Aubergine grillée, vinaigrette au miso et à la moutarde

Il y a plusieurs façons d'apprêter ce légume, l'un des préférés des Japonais. L'aubergine peut être blanchie, grillée ou rôtie, et la sauce d'accompagnement se sert froide, comme dans cette recette, ou réchauffée dans le plat de cuisson. D'autres recettes donnent un résultat plus sucré que celle-ci à laquelle le miso donne un goût salé. Comme la vinaigrette requiert un jaune d'œuf (difficile de le fractionner...), vous en aurez abondamment. Utilisez le reste sur des légumes, du poisson grillé ou comme base de préparation pour la vinaigrette japonaise au miso, recette suivante.

10 ml	moutarde forte sèche	**2 c. à thé**
7 ml	sauce soja	**1 ½ c. à thé**
2 ml	vinaigre de riz (de préférence vieux)	**½ c. à thé**
500 g	aubergines asiatiques (2 ou 3)	**1 lb**
20 ml	huile de sésame	**4 c. à thé**
5 ml	graines de sésame rôties	**1 c. à thé**

Vinaigrette au miso pour l'aubergine

250 ml	pâte de miso blanc	**1 tasse**
140 ml	sucre	**½ tasse + 1 c. à soupe**
125 ml	saké	**½ tasse**
22 ml	vin de riz chinois foncé ou sherry sec (facultatif)	**1 ½ c. à soupe**
1	jaune d'œuf	**1**

- **Vinaigrette.** Dans une petite casserole, sur feu moyen, fouettez ensemble le miso, le sucre, le saké et le vin de riz chinois (si utilisé); portez le tout à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter, en remuant souvent, pendant 20 minutes. Retirez la casserole du feu. En fouettant, incorporez le jaune d'œuf. Mettez ensuite la casserole dans un plat d'eau froide et continuez à fouetter jusqu'à ce que la vinaigrette soit tiède. Laissez refroidir. Donne 300 ml (1 ¼ tasse).
- Mélangez la moutarde en poudre avec 15 ml (1 c. à soupe) d'eau et laissez reposer 10 minutes. Fouettez ensemble 60 ml (¼ tasse) de vinaigrette au miso, la sauce soja et le vinaigre de riz. Réservez. Conservez le reste de la vinaigrette au réfrigérateur pour un autre usage.
- Si vous utilisez 3 aubergines, coupez-les en deux sur la longueur; si vous en utilisez 2, coupez-les en trois. Badigeonnez leur chair d'huile de sésame et glissez-les sous le gril de la cuisinière; faites-les griller environ 5 minutes, jusqu'à ce que leur surface soit dorée et qu'elles soient tendres à la fourchette. Transférez-les dans un plat de service, nappez-les de vinaigrette au miso et à la moutarde et saupoudrez dessus des graines de sésame rôties.

1 portion sur 6: environ 96 calories, 2 g de protéines, 4 g de gras total (1 g de gras saturé), 13 g de glucides, 2 g de fibres, 7 mg de cholestérol, 418 mg de sodium, 119 mg de potassium. % de l'aqr: 1 % du calcium, 4 % du fer, 1 % de la vitamine A, 2 % de la vitamine C, 6 % de l'acide folique.

Salade avec vinaigrette au miso faible en gras

Utilisez le reste de la vinaigrette de la recette précédente pour apprêter une salade verte, faible en gras, comme celle qu'on sert dans les restaurants japonais.

60 ml	vinaigrette au miso pour l'aubergine (recette précédente)	**¼ tasse**
22 ml	vinaigre de riz	**1 ½c. à soupe**
5 ml	moutarde de Dijon (ou autre du même type)	**1 c. à thé**
2 litre s	verdures variées	**8 tasses**

- Fouettez la vinaigrette avec le vinaigre et la moutarde, puis versez le tout sur les verdures. Donne de 4 à 6 portions.

la vinaigrette réfrigérée réinventée

Les nouvelles vinaigrettes réfrigérées de KRAFT sont faites de nos meilleurs ingrédients, comme l'huile d'olive extra vierge, le fromage asiago vieilli et l'échalote française, qui se marient de délicieuse façon. Essayez les six saveurs, dont César avec asiago, Ranch barbecue et Framboises et graines de pavot, que vous trouverez au rayon des fruits et légumes. Le moment est délicieusement choisi pour réinventer vos salades dès aujourd'hui.

LaSaladeRéinventée, c'est du

pure KRAFT

RECETTE DU MOIS DE SEPTEMBRE

Fettuccine au poulet et tomates

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes
Pour 4 personnes

CE QU'IL FAUT

1 sachet		Fettuccine Alfredo Knorr Sidekicks, préparé selon le mode d'emploi sur l'emballage
1 lb	500 g	poitrines de poulet désossées et sans peau, coupées en morceaux
3 c. à table	45 mL	pesto au basilic préparé
1 tasse	250 mL	champignons tranchés
1 tasse	250 mL	tomates cerises
¼ tasse	50 mL	tomates séchées au soleil

CE QU'IL FAUT FAIRE

1ère étape
Dans un bol moyen, mélanger le poulet et le pesto.

2e étape
Cuire le mélange au poulet à feu moyen-vif dans une poêle antiadhésive de 12 po (30 cm), en remuant fréquemment, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit presque cuit.

3e étape
Ajouter les champignons et les tomates. Cuire, en remuant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

4e étape
Incorporer le Fettuccine Alfredo Knorr® Sidekicks® et remuer pour mélanger.

Visitez Knorr.ca pour découvrir d'autres délicieuses idées de recettes grâce à notre gamme de produits.

1 portion sur 6: environ 51 calories, 2 g de protéines, 1 g de gras total (traces de gras saturé), 9 g de glucides, 2 g de fibres, 7 mg de cholestérol, 371 mg de sodium, 240 mg de potassium. % de l'aqr: 5 % du calcium, 6 % du fer, 16 % de la vitamine A, 17 % de la vitamine C, 29 % de l'acide folique.

VARIANTE

Trempette au miso pour crudités

- Préparez la vinaigrette au miso faible en gras; en fouettant, incorporez 125 ml (½ tasse) de mayonnaise, 15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame rôties et 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame. Donne 250 ml (1 tasse).

15 ml (1 c. à soupe): environ 93 calories, 1 g de protéines, 8 g de gras total (1 g de gras saturé), 4 g de glucides, traces de fibres, 7 mg de cholestérol, 229 mg de sodium, 19 mg de potassium. % de l'aqr: 1 % du calcium 1 % du fer, 1 % de la vitamine A, 1 % de l'acide folique.

Aubergines à la parmigiana

Un classique toujours délicieux, toujours apprécié, idéal pour un buffet.

2	aubergines (env. 500 g/1 lb ch.)	**2**
6 ml	sel	**1 ¼ c. à thé**
250 ml	farine tout usage	**1 tasse**
5	œufs battus	**5**
575 ml	chapelure	**2 ⅓ tasses**
300 ml	parmesan finement râpé	**1 ¼ tasse**
7 ml	graines de fenouil moulues	**1 ½ c. à thé**
7 ml	origan séché broyé	**1 ½ c. à thé**

Chaque repas est une occasion^MC

Marque de commerce détenue ou utilisée sous licence par Unilever Canada, Toronto, Ontario M4W 3R2

2 ml	poivre noir	**½ c. à thé**
125 ml	(env.) huile d'olive	**½ tasse**
45 ml	feuilles de basilic hachées grossièrement	**3 c. à soupe**

Sauce tomate

45 ml	huile d'olive	**3 c. à soupe**
2	gousses d'ail broyées	**2**
2 ml	sel	**½ c. à thé**
45 ml	feuilles de basilic, hachées grossièrement	**3 c. à soupe**
1,5 kg	tomates mûres, hachées (ou 2 boîtes de 796 ml égouttées)	**3 lb**
1 ml	vinaigre de vin	**¼ c. à thé**
1 pincée	sucre	**1 pincée**

- Retirez la moitié de la peau des aubergines en languettes verticales, puis découpez la chair en rondelles de 1 cm (½ po) d'épaisseur. Saupoudrez-les de sel et laissez-les dégorger 30 minutes. Mettez les tranches dans un linge et pressez pour extraire l'excédent de liquide.
- **Sauce tomate.** Entre-temps, faites chauffer l'huile dans une casserole, sur feu moyen; ajoutez l'ail et le sel et faites-les revenir jusqu'à ce que l'ail soit doré. Retirez l'ail; ajoutez le basilic et faites-le revenir environ 20 secondes, jusqu'à ce que son parfum se dégage. En remuant, incorporez les tomates, le vinaigre et le sucre; laissez mijoter sur feu moyennement doux environ 20 minutes, jusqu'à ce que les tomates soient ramollies et commencent à se défaire. Passez la sauce à la moulinette ou pressez-la dans une passoire, jetez les graines, les peaux et autres solides. Réservez.
- Mettez la farine et les œufs battus dans deux bols peu profonds. Dans un troisième bol, mélangez la chapelure avec 175 ml (¾ tasse) de parmesan, les graines de fenouil, l'origan et le poivre. Passez les tranches d'aubergine dans la farine pour les enrober légèrement, puis dans le mélange d'œufs et, enfin dans la chapelure. Chauffez 60 ml (¼ tasse) d'huile dans une sauteuse, sur feu moyennement vif, et faites frire les tranches d'aubergine, plusieurs à la fois, jusqu'à ce qu'elles soient bien brunies (au besoin, nettoyez la poêle et ajoutez de l'huile). Égouttez-les sur des essuie-tout.
- Nappez le fond d'un plat de 33 x 20 cm (13 x 9 po) avec 125 ml (½ tasse) de sauce tomate. Couvrez d'une épaisseur de tranches d'aubergines; ajoutez 175 ml (¾ tasse) de sauce et saupoudrez d'un tiers du reste du fromage et de la moitié du basilic. Répétez avec une autre couche d'aubergine, 175 ml (¾ tasse) de sauce, le tiers du fromage et le reste du basilic. Terminez par une épaisseur d'aubergine, le reste de la sauce et du fromage. Sans le couvrir, mettez le plat au centre du four, à 190 °C (375 °F), et faites-le cuire jusqu'à ce que la sauce bouillonne et que le centre soit bien chaud, de 25 à 30 minutes. Donne de 8 à 12 portions.

1 portion sur 12: environ 262 calories, 9 g de protéines, 16 g de gras total (4 g de gras saturé), 21 g de glucides, 3 g de fibres, 61 mg de cholestérol, 471 mg de sodium, 394 mg de potassium. % de l'aqr: 13 % du calcium, 12 % du fer, 12 % de la vitamine A, 23 % de la vitamine C, 22 % de l'acide folique.

Par Andrew Chase

Du riz pour souper

Laissez-vous inspirer par ces préparations venues d'ailleurs, qui donnent au riz des saveurs incroyablement parfumées.

Purloo aux crevettes à la créole

En s'américanisant, le purloo *antillais est devenu pilaf. Comme bien des plats du Sud, celui-ci est particulièrement savoureux et nourrissant. Servez-le avec de la sauce piquante.*

45 ml	lard, beurre ou huile	**3 c. à soupe**
5	oignons verts tranchés finement	**5**
2	branches de céleri en dés	**2**
½	poivron rouge en dés	**½**
½	poivron vert en dés	**½**
2	piments forts, sans pépins, émincés	**2**
1	gousse d'ail émincée	**1**
1	feuille de laurier	**1**
1 pincée	sel	**1 pincée**
375 ml	riz à long grain, rincé et égoutté	**1 ½ tasse**
3	branches de thym frais (ou 4 ml/¾ c. à thé de thym séché)	**3**
175 g	saucisson chorizo, tranché (250 ml/1 tasse)	**6 oz**
175 g	jambon en cubes de 1 cm/½ po (250 ml/1 tasse)	**6 oz**
500 ml	bouillon de poulet	**2 tasses**
20 ml	sauce Worcestershire	**4 c. à thé**
375 g	crevettes décortiquées, veine retirée	**12 oz**

- Dans une grande casserole, sur feu moyen, chauffez la moitié du lard; faites revenir les oignons verts, le céleri, les poivrons rouge et vert, les piments forts, l'ail, la feuille de laurier et le sel pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Transférez-les dans un bol et réservez-les.
- Dans la même casserole, chauffez le reste du lard; ajoutez le riz et faites-le revenir 3 minutes en remuant. Ajoutez le thym, le chorizo et le jambon, et faites-les revenir 3 minutes en remuant. Ajoutez le bouillon, 250 ml (1 tasse) d'eau et la sauce Worcestershire. Amenez à ébullition, baissez le feu, couvrez la casserole et laissez mijoter doucement (sans découvrir) pendant 25 minutes.
- Retirez le couvercle et vérifiez si le liquide a été complètement absorbé et si le riz est tendre; sinon, remettez le couvercle et continuez la cuisson jusqu'à 10 minutes de plus. Incorporez les crevettes délicatement, à l'aide d'une fourchette. Remettez le couvercle et continuez la cuisson jusqu'à ce que les crevettes soient cuites, de 4 à 6 minutes selon leur grosseur. Donne 6 portions →

madame Exquis Testées

Purloo aux crevettes à la créole

1 portion sur 6: environ 476 calories, 28 g de protéines, 21 g de gras total (8 g de gras saturé), 43 g de glucides, 2 g de fibres, 111 mg de cholestérol, 868 mg de sodium, 543 mg de potassium. % de l'apport quotidien recommandé: 6 % du calcium, 20 % du fer, 8 % de la vitamine A, 48 % de la vitamine C, 10 % de l'acide folique.

Photos: Jim Norton,
Stylisme culinaire: Andrew Chase ,
Accessoires: Catherine Doherty

Risotto aux moules et aux tomates

Inutile d'utiliser du bouillon pour apprêter ce délicieux risotto: le liquide de cuisson des moules sera parfait. Au goût, vous pouvez remplacer l'origan et le persil par 75 ml (⅓ tasse) de feuilles de basilic; ajoutez-en la moitié en même temps que les oignons et l'autre moitié en fin de cuisson.

125 ml	vin blanc sec	**½ tasse**
2	feuilles de laurier	**2**
1	branche de céleri hachée	**1**
5 ou 6	brins de persil	**5 ou 6**
1 ml	poivre noir	**¼ c. à thé**
1 pincée	sel	**1 pincée**
1 kg	moules rincées et ébarbées	**2 lb**
45 ml	huile d'olive	**3 c. à soupe**
1	petit oignon haché finement	**1**
2	gousses d'ail émincées	**2**
3	anchois émincés (ou une pincée de sel)	**3**
1 ml	flocons de piment fort	**¼ c. à thé**
375 ml	riz pour risotto	**1 ½ tasse**
375 ml	tomates pelées, épépinées et hachées	**1 ½ tasse**
4 ml	origan séché	**¾ c. à thé**
75 ml	persil plat frais, haché	**⅓ tasse**

- Dans une casserole, amenez à ébullition le vin, les feuilles de laurier, le céleri, le persil, le poivre, le sel et 250 ml (1 tasse) d'eau; ajoutez les moules, couvrez la casserole et faites-les cuire de 2 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient ouvertes. Égouttez-les en vous assurant de conserver le liquide, jetez celles qui ne sont pas ouvertes. Quand elles sont tiédies, retirez-les de leur coquille. Au liquide de cuisson réservé, ajoutez suffisamment d'eau pour obtenir 1,3 litre (5 ¼ tasses); versez ce bouillon dans une casserole, réchauffez-le jusqu'à ce qu'il mijote doucement et réservez-le sur feu doux.
- Dans une casserole, sur feu moyen, chauffez l'huile et faites revenir les oignons, l'ail, les anchois et les flocons de piment environ 3 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient ramollis. Ajoutez le riz; faites-le revenir environ 3 minutes en remuant, jusqu'à ce que les grains aient absorbé le gras et soient translucides tout autour et blancs au centre. Ajoutez 250 ml (1 tasse) de bouillon des moules réservé; continuez la cuisson, en remuant constamment, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Répétez en ajoutant une autre tasse de bouillon. Incorporez les tomates et l'origan et réchauffez jusqu'à ce que le tout mijote. Continuez la cuisson en ajoutant du bouillon, 250 ml (1 tasse) à la fois, en remuant, de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que le riz soit crémeux et tendre mais encore un peu résistant. Incorporez les moules, le persil et 60 ml (¼ tasse) de bouillon; remuez et laissez réchauffer les moules environ 1 minute. Servez immédiatement.

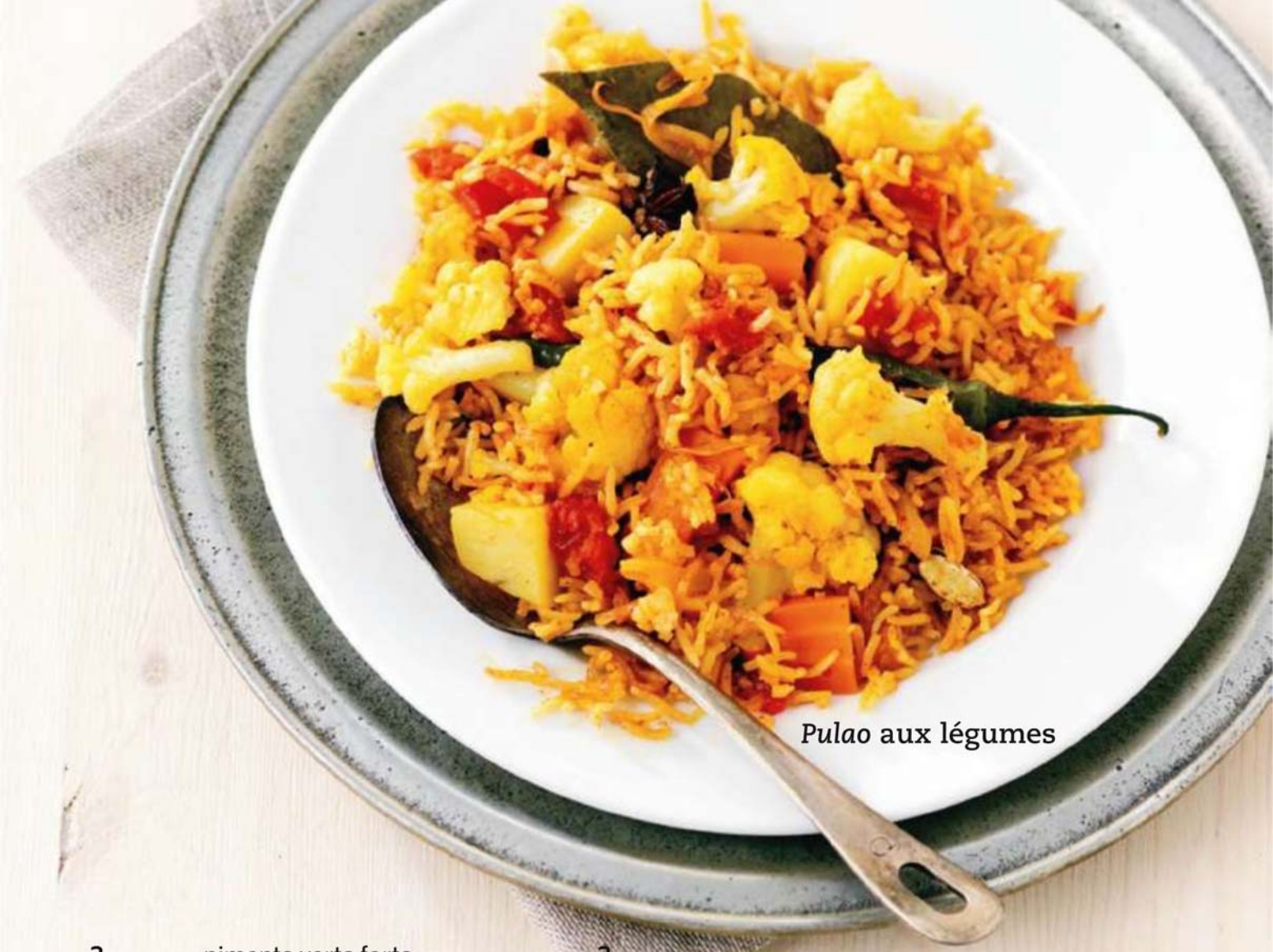
Donne 4 portions.

1 portion sur 4: environ 454 calories, 15 g de protéines, 13 g de gras total (2 g de gras saturé), 68 g de glucides, 2 g de fibres, 21 mg de cholestérol, 308 mg de sodium, 532 mg de potassium. % de l'aqr: 5 % du calcium, 29 % du fer, 13 % de la vitamine A, 32 % de la vitamine C, 19 % de l'acide folique.

Pulao aux légumes

Dans cette version végétarienne d'un pilaf d'origine indienne, on utilise trois des légumes préférés du Nord de l'Inde: le chou-fleur, les carottes et les pommes de terre. Vous pouvez les remplacer ou ajouter d'autres légumes comme des haricots verts, des okras ou de l'aubergine.

375 ml	riz basmati	**1 ½ tasse**
45 ml	huile d'arachide ou végétale	**3 c. à soupe**
1	bâton de cannelle de 8 cm (3 po)	**1**
4	clous de girofle entiers	**4**
3	grains de cardamome légèrement broyés	**3**
1	anis étoilé (ou 4 ml/¾ c. à thé de graines d'anis)	**1**
2 ml	grains de poivre noir	**½ c. à thé**
1	feuille de laurier	**1**
2	oignons tranchés finement	**2**
10 ml	gingembre frais, râpé finement	**2 c. à thé**
3	gousses d'ail pressées ou émincées	**3**
10 ml	assaisonnement au chili indien (ou autre piments séchés, ou 2 ml/½ c. à thé de piment de Cayenne)	**2 c. à thé**



Pulao aux légumes

3	piments verts forts, fendus sur le côté	3
8 ml	sel	1 ¾ c. à thé
5 ml	coriandre moulue	1 c. à thé
2 ml	cumin moulu	½ c. à thé
2 ml	curcuma	½ c. à thé
2	tomates mûres en dés	2
½	chou-fleur moyen en bouquets	½
500 ml	pommes de terre en dés	2 tasses
250 ml	carottes en dés	1 tasse
	Quartiers de citron	

- Rincez le riz à l'eau froide; couvrez-le d'eau et laissez-le tremper 30 minutes; égouttez-le bien.
- Entre-temps, chauffez l'huile dans une grande casserole ou un faitout, sur feu moyen; faites sauter la cannelle, les clous, la cardamome, l'anis étoilé, les grains de poivre et la feuille de laurier jusqu'à ce que leurs parfums embaument, de 30 à 60 secondes. Ajoutez les oignons et faites-les frire environ 20 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient uniformément brunis. En remuant, incorporez le gingembre, l'ail et l'assaisonnement au chili; faites-les revenir 2 minutes en remuant. Ajoutez les piments, le sel, la coriandre, le cumin et le curcuma, et continuez la cuisson 1 minute. Ajoutez les tomates, le chou-fleur, les pommes de terre, les carottes et le riz égoutté; remuez pour bien enrober le tout. Ajoutez 675 ml (2 ¾ tasses) d'eau; amenez à ébullition. Couvrez la casserole, baissez le feu et laissez mijoter doucement 25 minutes, sans couvrir.
- Retirez le couvercle et vérifiez si le liquide a été complètement absorbé et si le riz est tendre; au besoin, remettez le couvercle et continuez la cuisson jusqu'à 10 minutes. Aérez le riz à la fourchette, couvrez-le et laissez-le reposer au chaud pendant 10 minutes avant de servir. Présentez avec des quartiers de citron. Donne 6 portions.

1 portion sur 6: environ 324 calories, 7 g de protéines, 8 g de gras total (1 g de gras saturé), 58 g de glucides, 5 g de fibres, 0 cholestérol, 703 mg de sodium, 533 mg de potassium. % de l'aqr: 5 % du calcium, 10 % du fer, 39 % de la vitamine A, 57 % de la vitamine C, 21 % de l'acide folique.

Par Andrew Chase

Légumes d'automne

Non seulement ces plats sont-ils absolument délicieux, mais ils peuvent tous être préparés à l'avance.

Photo: Jim Norton,
Stylisme culinaire: Andrew Chase,
Accessoires: Catherine Doherty

Poivrons farcis à l'agneau et au boulgour

Poivrons farcis à l'agneau et au boulgour

175 ml	boulgour moyen ou gros	**¾ tasse**
30 ml	huile d'olive	**2 c. à soupe**
2	poireaux hachés finement	**2**
2	piments forts, longs et jaunes, sans pépins, hachés finement	**2**
8 ml	sel	**1 ¾ c. à thé**
250 g	agneau ou bœuf haché	**8 oz**
1	petit oignon râpé	**1**
1	œuf	**1**
125 ml	aneth frais, haché (ou 10 ml/2 c. à thé de menthe séchée)	**½ tasse**
75 ml	persil frais, haché	**⅓ tasse**
10 ml	coriandre moulue	**2 c. à thé**
5 ml	paprika	**1 c. à thé**
2 ml	cumin moulu	**½ c. à thé**
2 ml	piment de la Jamaïque moulu	**½ c. à thé**
2 ml	poivre noir	**½ c. à thé**
1 ml	poivre de Cayenne moulu	**¼ c. à thé**
6	gros poivrons (n'importe quelle couleur)	**6**

Sauce tomate

750 ml	tomates fraîches mûres, hachées	**3 tasses**
45 ml	huile d'olive extra-vierge	**3 c. à soupe**
45 ml	jus de citron	**3 c. à soupe**
10 ml	sucre	**2 c. à thé**
1 ml	sel	**¼ c. à thé**

- Dans un grand bol, couvrez le boulgour d'eau tiède jusqu'à 2,5 cm (1 po) au-dessus de la surface et laissez-le tremper 20 minutes. Versez le tout dans un tamis et pressez pour égoutter le plus d'eau possible; remettez le boulgour dans le bol.
- Chauffez l'huile dans une poêle, sur feu moyen; faites revenir les poireaux, les piments et 1 ml (¼ c. à thé) de sel de 6 à 9 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Transférez-les dans le bol de boulgour; ajoutez l'agneau, l'oignon, l'œuf, l'aneth ou la menthe, le persil, la coriandre, le paprika, le cumin, le piment de la Jamaïque, le poivre de Cayenne et le reste du sel; mélangez bien.
- Retirez la partie supérieure des poivrons et réservez-la. À l'aide d'une cuillère, retirez les graines et la membrane de l'intérieur des poivrons. Remplissez-les avec le mélange à l'agneau. Disposez-les dans un plat huilé, juste assez grand pour les contenir légèrement tassés; ajoutez les chapeaux réservés.
- **Sauce tomate.** Mélangez les tomates, l'huile, le jus de citron, le sucre et le sel.
- Versez la sauce tomate tout autour des poivrons. Couvrez le plat et faites cuire 1 heure au four, à 180 °C (375 °F). Retirez le couvercle et continuez la cuisson de 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que les poivrons soient très tendres et la sauce tomate légèrement épaissie. Servez les poivrons farcis nappés de sauce tomate dans des assiettes individuelles.
  Donne 6 portions.

1 portion: environ 398 calories, 14 g de protéines, 22 g de gras total (6 g de gras saturé), 42 g de glucides, 9 g de fibres, 59 mg de cholestérol, 823 mg de sodium, 893 mg de potassium. % de l'aqr: 8 % du calcium, 29 % du fer, 98 % de la vitamine A, 682 % de la vitamine C, 43 % de l'acide folique. ➔

Gratin de feuilles de bettes à carde farcies

2	bottes de bettes à carte (750 g à 1 kg/1 ½ à 2 lb)	**2**
30 ml	huile d'olive	**2 c. à soupe**
1	oignon espagnol (ou un gros oignon blanc, ou 2 oignons ordinaires), haché	**1**
1 pincée	sel	**1 pincée**
500 g	pommes de terre pelées	**1 lb**
150 ml	fromage parmesan râpé	**⅔ tasse**
Sauce béchamel		
60 ml	beurre	**¼ tasse**
60 ml	farine tout usage	**¼ tasse**
1 ml	sel	**1 ¼ c. à thé**
1 pincée	ch., muscade, poivre blanc et clou de girofle moulu	**1 pincée**
550 ml	lait	**2 ¼ tasses**
75 ml	fromage parmesan râpé	**⅓ tasse**

- Coupez les tiges près des feuilles des bettes à carde. Plongez les tiges dans une grande casserole d'eau bouillante salée et faites-les blanchir jusqu'à tendreté, de 8 à 10 minutes; à l'aide de pinces, retirez-les de l'eau, rafraîchissez-les à l'eau froide et égouttez-les bien. Mettez les feuilles dans la même casserole, et faites-les blanchir environ 2 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient souples. Égouttez-les, rafraîchissez-les à l'eau froide et égouttez-les bien. Hachez les tiges.
- Chaufffez l'huile dans une poêle sur feu moyennement vif et faites dorer l'oignon avec le sel.
- Entre-temps, faites bouillir les pommes de terre dans l'eau salée jusqu'à cuisson complète; égouttez-les, remettez-les dans la casserole et posez celle-ci sur feu doux pour assécher les pommes de terre. Pilez les pommes de terres, mélangez-les avec les tiges des bettes à carde et l'oignon frit; ajoutez le fromage et mélangez. Partagez la farce aux pommes de terre entre les feuilles des bettes à carde et repliez celles-ci sur la farce pour former des cylindres bien remplis. Disposez-les côte à côte dans un plat de 33 x 23 cm (13 x 9 po).
- **Sauce béchamel.** Faites fondre le beurre dans une casserole, sur feu moyen; ajoutez la farine, le sel, la muscade, le poivre et le clou, et faites-les revenir environ 2 minutes, en remuant, jusqu'à ce que la farine ait perdu son odeur de cru. En fouettant, incorporez le lait, portez le mélange à ébullition, en remuant. Baissez le feu et laissez mijoter la sauce 3 minutes. Retirez la casserole du feu, incorporez le fromage et versez la sauce sur les rouleaux farcis.
- Faites cuire au centre du four à 200 °C (400 °F) environ 40 minutes, jusqu'à ce que la sauce bouillonne et que la surface soit dorée. Donne de 6 à 8 portions.

1 portion sur 8: environ 257 calories, 10 g de protéines, 14 g de gras total (7 g de gras saturé), 23 g de glucides, 3 g de fibres, 32 mg de cholestérol, 766 mg de sodium, 770 mg de potassium. % de l'aqr: 25 % du calcium, 16 % du fer, 34 % de la vitamine A, 33 % de la vitamine C, 13 % de l'acide folique.

Légumes au four, recette méditerranéenne

Ce plat très coloré peut être servi chaud ou tiède. Au réfrigérateur, il se conservera facilement jusqu'au lendemain. Vous pouvez ajouter 8 ou 10 filets d'anchois pour lui donner du piquant!

500 g	petites aubergines	**1 lb**
4	tomates	**4**
3	courgettes	**3**
4	oignons verts	**4**
2	gousses d'ail émincées	**2**
12	olives noires	**12**
1	branche de romarin	**1**
5 ml	sel	**1 c. à thé**
1 ml	poivre noir	**¼ c. à thé**
75 ml	huile d'olive extra-vierge	**⅓ tasse**

- Retirez la moitié de la pelure des aubergines en languettes verticales. Coupez les aubergines, les tomates et les courgettes en rondelles d'environ 8 mm (⅓ po) d'épaisseur. Coupez les oignons verts en morceaux de 2,5 cm (1 po). Dans un plat de 2 litres (11 x 7 po), disposez les légumes en les tassant pour les

Légumes au four, recette méditerranéenne

faire tenir debout. Insérez les morceaux d'oignon et l'ail un peu partout et parsemez les olives noires à la surface. Cassez la branche de romarin en 4 ou 5 morceaux que vous déposerez sur les légumes. Salez, poivrez et arrosez d'huile.

- Couvrez le plat d'une feuille d'aluminium et glissez-le au four à 180 °C (350 °F) pour 1 heure. Retirez l'aluminium, arrosez la surface avec le jus de cuisson et laissez au four environ 20 minutes de plus, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que le liquide de cuisson soit passablement réduit. Donne de 6 à 8 portions.

1 portion sur 8: environ 129 calories, 2 g de protéines, 10 g de gras total (1 g de gras saturé), 10 g de glucides, 3 g de fibres, 0 cholestérol, 351 mg de sodium, 388 mg de potassium. % de l'aqr: 3 % du calcium, 6 % du fer, 13 % de la vitamine A, 20 % de la vitamine C, 12 % de l'acide folique.

Photo: Andreas Trauttmansdorff,
Stylisme culinaire: Julie Aldis,
Accessoires: Catherine Doherty

Par Andrew Chase

Marinades et compagnie

De fort appréciables exhausteurs de saveurs

Photo: Andreas Trauttmansdorff,
Stylisme culinaire: Julie Aldis,
Accessoires: Catherine Doherty

Gombos piquants marinés

En préparant vous-même cette marinade très populaire dans le Sud des États-Uni, vous pourrez doser les épices à votre goût. Une fois marinés, les gombos ont une texture tendre et légèrement croquante. Choisissez-les de taille moyenne, sans taches. Utilisez vos piments préférés – des plus piquants aux plus doux.

750 g	gombos	**1 ½ lb**
4	piments moyens (ou 8 petits)	**4**
8	gousses d'ail coupées en deux	**8**
10 ml	graines d'aneth	**2 c. à thé**
10 ml	graines de moutarde	**2 c. à thé**
5 ml	graines de coriandre	**1 c. à thé**
750 ml	vinaigre blanc	**3 tasses**
45 ml	sel pour marinades	**3 c. à soupe**
15 ml	sucre	**1 c. à soupe**

- Retirez la queue des gombos tout près de l'extrémité; retirez aussi toute tache brune aux extrémités. Coupez les piments en deux ou en quatre. Mettez des quantités égales de piments, d'ail, de graines d'aneth, de moutarde et de coriandre dans 4 pots de 500 ml stérilisés et chauds; ajoutez les gombos.
- Dans une casserole, amenez à ébullition le vinaigre, 375 ml (1 ½ tasse) d'eau, le sel et le sucre. Versez ce mélange dans les pots jusqu'à 1 cm (½ po) du bord. Scellez les pots avec les couvercles et les anneaux. Plongez-les dans l'eau bouillante pendant 15 minutes. Laissez-les reposer au moins 2 semaines avant de les ouvrir. Conservez au réfrigérateur les pots ouverts. Donne 4 pots de 500 ml.

1 gombo: environ 5 calories, traces de protéines, 0 gras total (0 gras saturé), 1 g de glucides, traces de fibres, 0 cholestérol, 171 mg de sodium, 43 mg de potassium. % de l'apport quotidien recommandé: 1 % du calcium, 1 % du fer, 1 % de la vitamine A, 3 % de la vitamine C, 3 % de l'acide folique.

Cornichons et chou-fleur aigres-doux

L'une de nos marinades traditionnelles préférées. C'est le moment d'en faire des réserves pour l'hiver.

300 g	petits oignons rouges ou blancs	**10 oz**
1	gros chou-fleur (1,25 à 1,5 kg/ 2 ½ à 3 lb) défait en bouquets (3 litres/2 tasses)	**1**
2	poivrons rouges épépinés et coupés en morceaux	**2**
4	poivrons longs piquants, épépinés et coupés en rondelles de 2,5 cm (1 po)	**4**
3	gousses d'ail coupées en deux	**3**
6	clous de girofle entiers	**6**
30 ml	graines de coriandre	**2 c. à soupe**
1 litre	vinaigre de cidre	**4 tasses**
325 ml	sucre	**1 ⅓ tasse**
60 ml	sel pour marinades	**¼ tasse**
60 ml	graines de moutarde jaune	**1¼ tasse**

- Pelez les oignons crus (ne les faites pas bouillir pour ramollir la peau). Entassez les morceaux de chou-fleur, les poivrons et les oignons dans 3 pots de 1 litre, stérilisés et chauds; ajoutez 1 gousse d'ail coupée en deux et 2 clous dans chaque pot.
- Dans une casserole, sur feu moyennement doux, faites rôtir légèrement les graines de coriandre jusqu'à ce qu'elles soient parfumées et légèrement foncées; ajoutez le vinaigre, 500 ml (2 tasses) d'eau, le sucre, le sel et les graines de moutarde. Portez à ébullition; baissez le feu et laissez mijoter pendant →

3 minutes. Versez ce mélange dans les pots jusqu'à 1 cm (½ po) du bord. Scellez les pots avec les couvercles et les anneaux. Plongez-les dans l'eau bouillante pendant 15 minutes. Laissez-les reposer au moins 5 jours avant de les ouvrir. Conservez au réfrigérateur les pots ouverts. Donne 3 pots de 500 ml (1 litre).

75 ml (¼ tasse): environ 22 calories, 1 g de protéines, traces de gras total (0 gras saturé), 5 g de glucides, 1 g de fibres, 0 cholestérol, 301 mg de sodium, 67 mg de potassium. % de l'aqr: 1 % du calcium, 1 % du fer, 2 % de la vitamine A, 35 % de la vitamine C, 5 % de l'acide folique.

Marinade de carottes piquantes

En Inde, ce plat d'accompagnement se prépare avec de l'huile et doit être consommé rapidement. En voici une version conçue en fonction des règles de conservation en Amérique. Vous pouvez ajouter du jus de citron pour bien remplir les pots.

1,5 kg	carottes	**3 lb**
12	piments verts forts (serranos ou jalapeños)	**12**
60 ml	sel pour marinades	**¼ tasse**
45 ml	graines de moutarde noire	**3 c. à soupe**
15 ml	graines de coriandre	**1 c. à soupe**
10 ml	graines de cumin	**2 c. à thé**
20 ml	piment indien en poudre ou piment de Cayenne	**4 c. à thé**
5 ml	curcuma	**1 c. à thé**
5 ml	graines de fenugrec (facultatif)	**1 c. à thé**
4	gousses d'ail tranchées	**4**
1	morceau de gingembre de 4 cm (1 ½ po) pelé et tranché finement	**1**
4	zestes de citron de 5 cm (2 po) de long	**4**
325 ml	vinaigre blanc	**1 ⅓ tasse**
125 ml	cassonade	**½ tasse**
250 ml	jus de citron	**1 tasse**

- Pelez les carottes ou brossez-les bien; retirez les bouts. Coupez-les en bâtonnets de 9 cm (3 ½ po). Coupez les piments en deux; à l'aide d'une petite cuillère, retirez les graines et jetez-les. Mélangez les carottes, les piments et le sel. Laissez reposer, en remuant à quelques reprises pour bien répartir le sel, jusqu'à ce que les carottes soient tendres, environ 90 minutes. Rincez les carottes et les piments à l'eau froide et égouttez-les bien.
- Faites rôtir les graines de moutarde dans une poêle sèche, sur feu moyennement doux, jusqu'à ce qu'elles deviennent grises; transférez-les dans un mortier et broyez-les grossièrement (ou enveloppez-les de papier ciré et écrasez-les avec le fond d'une casserole épaisse). À tour de rôle, faites rôtir les graines de coriandre et de cumin jusqu'à ce qu'elles soient parfumées; mélangez-les avec les graines de moutarde, le piment en poudre, le curcuma et le fenugrec. Partagez ce mélange, de même que l'ail, le gingembre et le zeste de citron, dans 4 pots de 500 ml stérilisés. Ajoutez les carottes et, dans chacun, 6 moitiés de piment.
- Mettez le vinaigre et la cassonade dans une casserole, portez à ébullition, ajoutez le jus de citron et remuez jusqu'à ce que la cassonade soit dissoute. Versez le liquide dans les pots jusqu'à 1 cm (½ po) du bord. Si nécessaire, à l'aide d'une baguette ou d'un couteau, faites remonter les bulles d'air à la surface pour les éliminer. Scellez les pots avec les couvercles et les anneaux. Plongez-les dans l'eau bouillante pendant 10 minutes. Laissez-les reposer au moins 1 semaine avant de les ouvrir. Conservez au réfrigérateur les pots ouverts. Donne 4 pots de 500 ml.

1 bâtonnet de carotte: environ 6 calories, traces de protéines, 0 gras total (0 gras saturé), 1 g de glucides, traces de fibres, 0 cholestérol, 118 mg de sodium, 25 mg de potassium. % de l'aqr: 1 % du fer, 15 % de la vitamine A, 2 % de la vitamine C.

madame

À votre service

Découvrez notre site Internet :

madame.ca

MADAME est publié 9 fois par année par Médias Transcontinental S.E.N.C. : 1100, boul. René-Lévesque Ouest, 24e étage, Montréal (Québec) H3B 4X9.
Les mois de publication sont : février-mars, avril, mai, juin, juillet-août, septembre, octobre, novembre, décembre-janvier.
Prix de l'abonnement pour un an : au Canada, 11,95 $ (taxes incluses); aux États-Unis, 20 $; à l'étranger, 32 $ (payable à l'avance).
ISSN 1494-7684. Bibliothèques nationales du Québec et du Canada

Abonnements : 1 800 528-3843
MADAME, Service des abonnements,
C. P. 11094, succ. Centre-ville,
Montréal (Québec) H3C 5E6

Changement d'adresse
Veuillez inclure votre étiquette d'envoi actuelle accompagnée de la nouvelle adresse pour nous aider à repérer facilement votre dossier. Si vous n'avez pas l'étiquette d'envoi, veuillez indiquer à la fois votre ancienne et votre nouvelle adresse. Postez à : MADAME, C. P. 11094, succ. Centre-Ville, Montréal (Québec) H3C 5E6

Notre politique de la protection de la confidentialité. Il nous arrive de communiquer nos listes d'abonnés à des entreprises de bonne réputation dont les produits ou services seraient susceptibles de vous intéresser. Toutefois, si vous préférez que nous ne communiquions pas vos nom et adresse (postale et/ou courriel), faites-le savoir par écrit à notre service d'abonnement en joignant une étiquette d'envoi de votre magazine. Vous pouvez consulter notre politique de confidentialité complète sur www.madame.ca.
L'éditeur n'est pas responsable des textes, photos et illustrations non sollicités. Les manuscrits, photos et illustrations doivent être accompagnés d'une enveloppe de retour affranchie.
Toutes les demandes de reproductions doivent être acheminées à :
COPIBEC (reproductions papier) – 800 717-2022
CEDROM-SNi reproduction électronique – reproduction@cedrom-sni.com
MADAME est imprimé par Transcontinental Interweb 1603, boul. de Montarville, Boucherville (Québec), J4B 5Y2 et distribué par Les Messageries de Presse Benjamin Inc.

Patrimoine canadien / Canadian Heritage Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du Canada pour les périodiques (FCP) pour nos activités d'édition.

Convention de la Poste-publications n° PP40064924
Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada à notre Service aux abonnés, 1100, boul. René-Lévesque Ouest, 24e étage, Montréal ((Québec) H3B 4X9

Clic sur nos annonceurs

A. LASSONDE INC.
www.alassonde.com

DAIMLER CHRYSLER CANADA INC
www.dodge.ca

FESTIVAL MONTGOLFIERES
www.montgolfieresgatineau.com

JOHNSON & JOHNSON INC.
www.rockskincare.ca

KELLOGG CANADA INC.
www.ricekrispies.ca

KELLOGG CANADA INC.
www.allbran.ca

KRAFT CANADA INC.
www.kraftcanada.com

LABORATOIRE LARIMA LTEE
www.larima.ca

NUTRIPUR INC
www.nutripur.com

PROCTER & GAMBLE
www.headandshoulders.ca

PROCTER & GAMBLE
www.olay.ca

UNILEVER
www.knorr.ca

on aime

Par Martine Leroy
Photos: Maude de Varennes

Pour pitou et minou

1 Crochet en caoutchouc pour suspendre la laisse de pitou. 2,99 $. Ikea. Dans ses magasins.

2 Sac rigide pour ranger les jouets de pitou ou minou. 1,99 $. Ikea. Dans ses magasins.

3 Laisse pour pitou. 9,99 $. Ikea. Dans ses magasins.

4 Bol à chien et pot à biscuits en porcelaine. 14,99 $ et 21,99 $. Farfelu Maison, 838, av. du Mont-Royal Est. 514 528-8842.

5 Jouet sonore en tissu rigide. 2 $. Dollarama. Dans ses magasins..

6 Sac à roulettes avec poignée télescopique pour transporter pitou ou minou. Se transforme en sac à dos et peut remplacer la cage à la maison. 64,99 $. Animalerie Paul, 930, av. du Mont-Royal Est. 514 523-5449.

Si les autres ne peuvent s'empêcher de toucher vos cheveux, vous serez contente qu'ils soient sans pellicules visibles.** Voyez et sentez la différence produite par l'utilisation combinée des shampooings et revitalisants Head and Shoulders. **headandshoulders.ca**

*Shampooing seulement. Sondage mené auprès de 110 coiffeurs du Royaume-Uni en janvier 2009. **Avec une utilisation régulière.

Contrôle les pellicules.

RoC®
PROMESSES TENUES®

NOUVEAU

RAJEUNISSEZ VOTRE REGARD EN 3 HEURES*.

L'avenir de la technologie anti-âge est enfin arrivé.

RoC® SUBLIME ENERGY

Le nouveau système RoC® SUBLIME ENERGY^MC exploite le pouvoir de la bioélectricité** pour donner des résultats anti-âge sans précédent. En trois heures seulement, il atténue l'apparence des ridules. Une utilisation régulière de ce système révolutionnaire en deux étapes permettra de transformer visiblement le contour des yeux. Nous sommes si convaincus de ces résultats que nous les garantissons à 100 %†.

Consultez votre conseillère-beauté pour en savoir plus sur le nouveau système RoC® SUBLIME ENERGY^MC.

*Procure les mêmes résultats anti-âge en 3 heures que nos crèmes classiques pour les yeux procurent en 4 semaines, preuves cliniques à l'appui. **Dans l'épiderme. †Pour notre garantie de remboursement, veuillez composer le 1-800-762-1964. Les CUP doivent être soumis dans les 60 jours suivant l'achat. ©Johnson & Johnson Inc. 2010